



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47»  
(МБУ «Школа № 47»)**

---

**Принято на заседании  
педагогического совета,  
протокол № 1 от 30.08.2017 г.**

**Утверждено  
приказом директора  
от 01.09.2017г. № 203-ОД  
Директор *И.В. Прокопченко***



**Рабочая программа  
«Физическая культура. 7 класс»**

*Составитель: Ростовщикова Е.П.*

Тольятти, 2017г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях физической культуры направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, учитывающего культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. **Обучающийся сможет:**

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

### **Познавательные УУД**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

### **Коммуникативные УУД**

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

### **Ученик 7 класса 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, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **Ученик 7 класса 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)».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура** (основные понятия) Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**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, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность** (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.-Индивидуальные комплексы адаптивной

(лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)

### **.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики** Организующие команды и приемы:- построение и перестроение на месте;-выполнение команд "Пол-оборота направо!"-"Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!". Акробатические упражнения и комбинации: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка-упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами-кувырок вперед-встать, руки в стороны. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация: и.п.-основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)-упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать-мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;-высокий старт;-бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.-кроссовый бег; бег на 1500м. варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения:прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

-прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;-метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; -метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;-броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

-стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; -остановка двумя шагами и прыжком;-повороты без мяча и с мячом;-комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)-ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;-передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;-передача мяча одной рукой от плеча на месте;-передача мяча двумя руками с отскоком от пола;-броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.то же с пассивным противодействием.-штрафной бросок;-вырывание и выбивание мяча;-игра по правилам.

#### **Волейбол**

-стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;-прием и передача мяча сверху двумя руками; -нижняя прямая подача;-игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Лыжная подготовка**

Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Освоение техники лыжных ходов: Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4км. Игры. Подготовка к выполнению видов

испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

### **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. 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 (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
1.	<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков	Давать краткую характеристику видам спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
2.	<b>Лёгкая атлетика 12ч</b> Т/безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
3.	Бег с ускорением от 40 до 60 м. бег-30 метров	1	
4.	Скоростной бег до 60 м. Эстафеты.	1	
5.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Бег 60 метров - на результат.	1	
6.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
7.	Прыжки в длину с разбега - на результат.	1	
8.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м.	1	
9.	Метание мяча на дальность с места в коридор 10 м.	1	
10.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега - на результат	1	
11.	Контрольное тестирование 6-мин. бег Эстафеты	1	
12.	Бег в равномерном темпе 15-20 минут. Эстафеты.	1	

13.	Бег 1500 м. без учета времени.	1	
14.	<b>Баскетбол 20ч</b> Т/безопасности на уроках баскетбола. Терминология избранной спортивной игры.	1	<p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
15.	Вырывание и выбивание мяча	1	
16.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	2	
17.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
18.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	
19.	Передача от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	
20.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением после ведения.	2	
21.	Комбинация из освоенных элементов.	2	
22.	Бросок одной рукой в движении после ведения. Перехват мяча.	1	
23.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	2	
24.	Нападение быстрым прорывом (2:1) Игра по правилам мини-баскетбола.	2	
25.	Тактика свободного нападения Взаимодействие двух игроков	2	
26.	<b>Гимнастика 18ч</b> Т/безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий.	1	
27.	Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) Лазанье по канату.	1	
28.	Акробатика. Лазанье по канату.	1	
29.	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Лазанье по канату.	2	
30.	Упражнения на гимнастическом	1	

	бревне. Лазанье по канату.		упражнений.	
31.	Акробатическое соединение-зачет. Упражнения на гимнастическом бревне.	2	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
32.	Упражнение в равновесии - зачет. Упражнение на перекладине.	1		
33.	Упражнение на перекладине Прыжки со скакалкой-1 мин.	1		
34.	Упражнение на перекладине Опорный прыжок	1		
35.	Опорный прыжок: согнув ноги мальчики, прыжок ноги врозь девочки. Упражнение на перекладине	2		
36.	Опорный прыжок. Упражнение на перекладине - зачет.	1		
37.	Опорный прыжок Упражнения на гимнастической стенке.	1		
38.	Опорный прыжок – зачет. Упражнения на гимнастической стенке.	1		
39.	Гимнастическая полоса препятствий.	2		
40.	<b>Лыжная подготовка 24ч</b> Т/безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1		Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
41.	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км.	2		
42.	Преодоление бугров и впадин. Подъем в гору скользящим шагом.	2		
43.	Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 3км.	1		
44.	Одновременный одношажный Прохождение дистанции 3 км	1		
45.	Торможение и поворот упором. Подъем «елочкой».	2		
46.	Прохождение дистанции 3,5 км.в равномерном темпе.	1		
47.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанция 3,5 км.в переменном темпе.	2		
48.	Торможение и поворот упором	2		



	Прохождение дистанция 4 км		
49.	Поворот на месте «махом». Прохождение дистанция 4 км.в переменном темпе.	2	
50.	Лыжные гонки-2км.	2	
51.	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором Эстафеты	2	
52.	Прохождение дистанции 4 км.в равномерном темпе. Спуски и подъемы.	2	
53.	Прохождение дистанции 4 км.в переменном темпе ранее изученными способами	2	
54.	<b>Волейбол 16ч</b> Т/б на уроках волейбола, Стойка и перемещение игрока.	1	Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику. Моделируют технику освоенных элементов.
55.	Передачи мяча сверху. Игра в пионербол.	2	
56.	Передачи мяча над собой, то же через сетку. Игра по правилам мини-волейбола.	2	
57.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача.	2	
58.	Передача мяча двумя руками сверху Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2	
59.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	
60.	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра.	2	
61.	Позиционное нападение с изменением позиций.	2	
62.	Круговая тренировка. Игра.	1	
63.	<b>Лёгкая атлетика 12ч</b> Т/безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
64.	Броски набивного мяча снизу вверх на заданную высоту.	1	
65.	Скоростной бег от 30 до 40 м. бег-30 метров	1	
66.	Бег с ускорение от 40 до 60	1	

	метров. Эстафеты		упражнений, соблюдать правила соблюдать правила безопасности Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.
67.	Высокий старт. Бег 60 метров на результат.	1	
68.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
69.	Прыжки в длину Метание мяча с места на заданное расстояние.	1	
70.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Прыжки в длину	1	
71.	Длительный бег до 15 минут Метание мяча - на дальность.	1	
72.	6-мин. бег. Игры с мячом.	1	
73.	Бег 1500м. без учета времени. Игры с мячом.	1	
74.	Преодолений полосы препятствий Игры с мячом.	1	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	