

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики**

**Краснодарского края**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 12 имени М.К. Герасименко х.**

**Гарбузовая Балка муниципального образования Брюховецкий район**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
учителей физической  
культуры



Блохин Е. В.

Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель Директора  
по УВР



Т. В.Фефелова

**УТВЕРЖДЕНО**

Председатель  
педагогического совета



А.И.Сорокина

Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7 классов

**хутор Гарбузовая Балка 2023**

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

### ***1. Гражданского воспитания:***

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края.

### ***2. Патриотического воспитания:***

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

### ***3. Духовно-нравственного воспитания:***

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации

в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

#### ***4. Эстетического воспитания:***

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

#### ***5. Ценности научного познания:***

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

#### ***6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### ***7. Трудового воспитания:***

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### ***8. Экологического воспитания:***

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных

площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её 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 учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

- *В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- 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.

### **Предметные результаты**

В основной школе 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 физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.
- *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами,
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

### **Контрольные тесты и упражнения**

(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова под ред. М.Я. Виленского Физическая культура 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций стр. 135,168, 171,192, 196)

Упражнения \ Оценки	класс	Девочки			отлично
		отлично	хорошо	удовлетворительно	
Бег 60 м, сек					
	<b>7</b>	9,8 и меньше	9,9 -11,0	11,1 и больше	9,4 и м



Бег 300м, мин, сек					
	7	1,01 и меньше	1,02 -1,15	1,16 и больше	0, 56 и м
Бег 1000м, мин, сек					
	7	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и м
Бег 1500м, мин, сек					
	7	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и м
Прыжки в длину с разбега, см					
	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и б
Прыжок в высоту, см					
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и б
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м					
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и бо
Бег 30 м, сек					
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и м
Челночный бег 3x10м, с					
	7	8,8 и меньше	8,9 -9,9	10,0 и больше	8,3 и м
Прыжок в длину с места, см					
	7	185 и больше	184 -124	123 и меньше	185 и б
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с					
	7	65 и больше	64 -46	45 и меньше	60 и бо
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз					
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и бо
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с					
	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и бо
Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг					
	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и бо
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз					
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и бо

Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз					
	<b>7</b>	6	5	3 и меньше	7
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз					
	<b>7</b>	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и бо
<b>ФУТБОЛ</b>					
Жонглирование мячом, количество раз					
	<b>7</b>	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	15 и бо
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз					
	<b>7</b>	17 и больше	16 - 13	12 и меньше	22 и бо
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз					
	<b>7</b>	4	3	2	5
<b>ГАНДБОЛ</b>					
Броски мяча на дальность					
	<b>7</b>	21 и больше	20 -16	15	26 и бо
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз					
	<b>7</b>	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	18 и бо
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля мяча, количество раз за 10 с					
	<b>7</b>	8 и больше	7 - 5	4 и меньше	9 и бо

### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

Оценка успеваемости по физической культуре в классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

**При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.**

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Контроль усвоения практической части.***

**«Отлично»**, выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

**«Хорошо»**, выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

**«Удовлетворительно»**, выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники

движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

**«Неудовлетворительно»** выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

### ***Контроль усвоения теоретической части.***

**«Отлично»**, если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

**«Хорошо»**, если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

**«Удовлетворительно»**, если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

**«Неудовлетворительно»** учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

## **2.Содержание учебного предмета.**

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 2 ч в неделю: в 7 классе - 68 ч. . в Рабочая программа рассчитана на 68 часов (34 учебных недели) . Рабочая программа включает темы предусмотренные федеральным компонентом основного общего образования по физической культуре и примерной программы учебного курса за исключением темы «Лыжная подготовка», «Плавание» ( не соответствуют климатические условия местного климата, отсутствует материально – техническая база школы). Темы «Лыжная подготовка», «Плавание» распределены на другие темы рабочей программы.

**Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем (дидактических единиц) в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы**

**учебного времени, отводимые на изучение данной дидактической единицы в рамках учебной программы (Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N1089 (ред.от 31.01.2012)).**

**Таблица тематического распределения количества часов: 7 класс.**

№ п/п	Разделы, темы	Рабочая программа	
<b><u>1</u></b>	<b><u>Физическая культура как область знаний</u></b>	<b>8</b>	
1.1.	<i>История физической культуры</i>		
1.2.	<i>Физическая культура(основные понятия)Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне)</i>		
1.3.	<i>Физическая культура человека .</i>		
<b><u>2</u></b>	<b><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</u></b>	<b>2</b>	
2.1.	Самостоятельные занятия.		
2.2.	Самонаблюдение и контроль.		
2.3	Оценка эффективности занятий .		
<b><u>3</u></b>	<b><u>Физическое совершенствование</u></b>	<b>47</b>	
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	<b>47</b>	
3.2.1	<i>Спортивные игры( баскетбол)</i>		
3.2.2	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		

3.2.3	<i>Легкая атлетика</i>		
3.2.4	<i>Лыжные гонки</i>		
3.2.5	<i>Плавание</i>		
3.2.6	<i>Кроссовая подготовка</i>		
3.2.7	<i>Элементы единоборств.</i>		
<u>4</u>	<b><u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</u></b>	<b>2</b>	
5.1	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, бадминтона, настольного тенниса)		
5.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (волейбол)		
	<b><u>Всего</u></b>	<b>68</b>	

## **7 класс:**

### **Физическая культура как область знаний (8 ч)**

#### История физической культуры.( 2 ч)

- Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### Физическая культура (основные понятия).ВФСК «Готов к труду и обороне».(3 ч)

- Физическое развитие человека.
- Техника движений и ее основные показатели (техническая подготовка).
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### Физическая культура человека( 3 ч)

- Коррекция осанки и телосложения.

- Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и
- Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой .

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности(2 ч)**

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

- Планирование занятий с разной функциональной направленностью.

#### Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование ( 47 ч)**

#### Спортивно-оздоровительная деятельность (47 ч)

- Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### ***- Гимнастика с основами акробатики (11 ч)***

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки (мальчики, девочки), упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на канате (мальчики, девочки); висы.
- Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

#### ***- Легкая атлетика (15 ч)***

- Беговые упражнения: «спринтерский» бег, 60 м, кросс на 1 км, до 10 мин, челночный бег 3×10 м.
- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, «согнув ноги» ; прыжок в высоту способом «перешагивание» ; многоскоки .
- Метание малого мяча: с места, с разбега.

#### ***- Спортивные игры ( баскетбол)( 8 ч)***

Основные правила игры в баскетбол.Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, в круге) и с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.Освоение тактики игры.Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).Игра по правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### ***-Кроссовая подготовка(10 ч)***

Теоретическая подготовка.Развитие выносливости.Овладение техникой длительного бега.Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

#### ***-Элементы единоборств( 3 ч)***

Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «Всадники», « Бой петухов»

### **Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, бадминтона, настольного тенниса)( Футбол, гандбол) (7 ч)**

Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники.Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением



защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча. Освоение техники ведения мяча. Требования к технике безопасности.

#### **По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (волейбол) ( 4 ч)**

Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Развитие координационных способностей. Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Совершенствование в освоенных элементах игры. Овладение организаторскими способностями.

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**7 класса 2 ч. в неделю, всего 68ч.**

<b>7 класс</b>				
<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>8</b>			
<i>История физической культуры.</i>	<b>2</b>	«Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Кавказе. Инструкция по ТБ	1	Сравнение упражнений популярной древности и современности. Определить направление физической культуры общества. Назначить упражнения, предназначенные для здоровья. Объяснить значение советской олимпийской культуры.
		Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1	
<b>Физическая культуры (основные понятия) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>	<b>3</b>	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.	1	Раскрытие значения всестороннего развития и физической подготовки для жизни. Регулярность своего времени для своего роста.
		Правильная и неправильная осанка. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц стопы.	1	
		Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1	
<b>Физическая культура человека</b>		Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	1	Определять физкультурные занятия, режим дня. Использовать составленные физические упражнения для занятий.
		Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1	
		Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.	1	
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>2</b>			Готовить помещения, подбирать соответствующие условия. Выявлять технику занятий своевременно. Тестировать физические упражнения с точки зрения развития.
Самостоятельные занятия		Организация досуга средствами физической культуры.	1	
Самонаблюдение и самоконтроль		Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>47</b>			
<b>Спортивно-</b>	<b>47</b>			

<b>оздоровительная деятельность</b>				
<b>Спортивные игры (БАСКЕТБОЛ)</b>	<b>8</b>	Правила по Т/Б. Техника перемещений, ловля, передача, перехват мяча.	3	Организовать занятия
		Броски мяча, тактические действия, элементы нападения и защиты.	3	сверстники, судейство
		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2	Описывать действия самостоятельного устранения
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>11</b>	Организующие команды и приемы.	2	Знать названия команд, строевые команды, технику упражнений акробатического числа раз
		Опорные прыжки (мальчики, девочки)	3	
		Акробатические упражнения. Кувырки.	3	
		Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Упражнения в висах, с гантелями, набивными мячами, палками, обручами, упражнения на перекладине.	3	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	Беговые упражнения: «спринтерский» бег на 30, 40, 60, 100 метров, 200 м.; челночный бег 3×10 м., эстафеты. ВФСК «ГТО»	4	Описывать беговые, технику м
		ВФСК «ГТО» Бег 60 м. Финиширование. Контрольный урок: бег на результат 60 м.	3	гранаты, самостоятельное устранение процесс
		Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега; прыжок в высоту с бокового разбега. Подбор маховой ноги, приземление.	5	
		Метание малого мяча.	3	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10</b>	Бег в равномерном темпе.	3	демонстрировать выполнение, применять координационные силовых и координационных способностей с помощью л/а упражнений
		Бег в чередовании с ходьбой 2000 м, 1500 м.	1	
		Упражнения развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей с помощью л/а упражнений	1	
		Контрольный урок: бег 1500 м (дев), 2000 м (мал)	2	беговых упражнений, правила б
		Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. Бег с препятствиями и на местности, круговая тренировка. Бег переменным темпом. Бег «фартлек»	3	понятие «финиш», беге, опи ходьбы.
<b>Элементы единоборств</b>	<b>3</b>	ТБ и страховки во время занятий единоборствами. Захваты.	1	осуществлять самостра
		Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «Всадники», «Бой петухов»	2	элементов. Описывать захваты, из выученные развитие личной ответственности, поступки о нравственности, социальн

<b>Региональный компонент (спортивные игры с футбола, гандбола.)</b>	<b>7</b>	Футбол: Овладение техникой: ударов по воротам, ведения мяча, приема мяча, остановки. Тест -1 (бег 30м) Тест -2(прыжок в длину с места)	3	Овладение игры Соблюдать избежать футболом контроль Взаимоде в процес техники действий
		Футбол: Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра в футбол. Тест -3 (сгибание и разгибание рук в упоре виса на высокой перекладине(юноши) и в висе лежа на низкой перекладине(девушки))	1	
		Гандбол: Техника ведения мяча. Игра по правилам мини гандбол. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) .Правила по Т/Б.	3	
<b>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (волейбол)</b>	<b>4</b>	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
		Передача мяча над собой, через сетку в парах.	1	
		Верхняя прямая подача Игра по упрощенным правилам волейбола. Нижняя подача. Передача в тройках Игра по правилам волейбола.	2	
<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>			