

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята:
на заседании
педагогического совета
протокол № 13
от 30 августа 2019 г.

Утверждаю
директор школы
М.А. Поползина
Приказ № 32
30 августа 2019 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для ступени основного общего образования (7 класс)
образовательная область: физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности
Срок реализации: 02.09.2019-31.05.2020 гг.

Составитель: Большмидт С. А.
учитель физической культуры

с. Боровское
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса составлена в соответствии с ФГОС ООО на основе **нормативных документов:**

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- учебный образовательный план МБОУ «Боровская СОШ» на текущий учебный год;
- Положение о рабочей программе предметов, курсов, в том числе ВНД;
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующие образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
- авторской программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 104 с.

ISBN 978-5-09-071177-7

Цель обучения:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Содержание рабочей программы и логика его изучения не отличается от содержания авторской программы.

Согласно учебному плану школы рабочая программа для 7 класса предусматривает обучение физической культуре в объеме из расчёта **3 ч в неделю, 102 часов в год.**

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю:, в 5 классе – 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none">• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;• развитие морального сознания и
------------------------------	--

	<p>компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; • осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
Метапредметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> • 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;

	<p>находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
Предметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> • 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;

	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
--	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура» полностью совпадает с содержанием, изложенным в авторской рабочей программе для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 104 с.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	1. Основы знаний (в процессе урока)	
2.	2. Двигательные умения и навыки	103
2.1.	2.1. Гимнастика	19
2.2.	2.2. Легкая атлетика	9+12=21
2.3.	2.3. Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	18

2.4.	2.4. Баскетбол	18
2.5.	2.5. Волейбол	15
2.6.	2.6. Футбол	6
2.7.	2.7. Гандбол	6
2.8.	2.8. Элементы единоборств	
3.	3. Развитие двигательных способностей	2
4.	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
5.	5. Прикладно-ориентированная деятельность	
	ВСЕГО	105

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ уро ка	№ уро ка в тем е	Тема урока	Количе ство часов
Раздел 1. Основы знаний (интегрировано с 2 разделом)			
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль			
Раздел 2. Двигательные умения и навыки.			
Легкая атлетика 8 ч., Прикладная физическая подготовка 1 ч.			
1	2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. История лёгкой атлетики. Беговые упражнения.	1
2	2.2.	Беговые упражнения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1

3	2.3.	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1
4	2.4.	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1
5	2.5.	Прыжковые упражнения Знания о физической культуре	1
6	2.6.	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	1
7	2.7.	Метание малого мяча Знания о физической культуре	1
8	2.8.	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей	1
9	2.9.	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1
Футбол 6 ч			
10	2.10.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
11	2.11.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
12	2.12.	Овладение техникой ударов по воротам	1
13	2.13.	Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
14	2.14.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
15	2.15.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
Волейбол 15 ч			
16	2.16.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
17	2.17.	Самонаблюдение и самоконтроль Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре.	1
18	2.18.	Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
19	2.19.	Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
20	2.20.	Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие координационных способностей	1
21	2.21.	Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие координационных способностей.	1
22	2.22.	Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей.	1
23	2.23.	Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей.	1
24	2.24.	Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей.	1
25	2.25.	Освоение тактики игры.	1

		Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Знания о спортивной игре.	
26	2.26.	Освоение тактики игры. Овладение организаторскими умениями. Развитие выносливости	1
27	2.27.	Освоение тактики игры. Развитие выносливости.	1
28	2.28.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	1
29	2.29.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
30	2.30.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Знания о спортивной игре. Развитие выносливости.	1
Гимнастика 18 ч., Прикладная физическая подготовка 1 ч			
31	2.31.	Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Организующие команды и приёмы. Овладение организаторскими умениями. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
32	2.32.	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей	1
33	2.33.	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
34	2.34.	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
35	2.35.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях .Развитие координационных способностей	1
36	2.36.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
37	2.37.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
38	2.38.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
39	2.39.	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей	1
40	2.40.	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей	1
41	2.41.	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей	1
42	2.42.	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей	1
43	2.43.	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей	1
44	2.44.	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей	1
45	2.45.	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей	1
46	2.46.	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей	1
47	2.47.	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости	1
48	2.48.	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости	1
49	2.49.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1

Лыжная подготовка (Лыжные гонки) 18 ч.			
50	2.50.	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности.	1
51	2.51.	Освоение техники лыжных ходов	1
52	2.52.	Освоение техники лыжных ходов	1
53	2.53.	Освоение техники лыжных ходов	1
54	2.54.	Освоение техники лыжных ходов	1
55	2.55.	Освоение техники лыжных ходов	1
56	2.56.	Освоение техники лыжных ходов	1
57	2.57.	Освоение техники лыжных ходов	1
58	2.58.	Освоение техники лыжных ходов	1
59	2.59.	Освоение техники лыжных ходов	1
60	2.60.	Освоение техники лыжных ходов	1
61	2.61.	Освоение техники лыжных ходов	1
62	2.62.	Освоение техники лыжных ходов	1
63	2.63.	Освоение техники лыжных ходов	1
64	2.64.	Освоение техники лыжных ходов	1
65	2.65.	Освоение техники лыжных ходов	1
66	2.66.	Освоение техники лыжных ходов.	1
67	2.67.	Освоение техники лыжных ходов.	1
Баскетбол 18 ч			
68	2.68.	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
69	2.69.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
70	2.70.	Освоение ловли и передач мяча. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	1
71	2.71.	Освоение ловли и передач мяча	1
72	2.72.	Освоение техники ведения мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
73	2.73.	Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей	1
74	2.74.	Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей	1
75	2.75.	Овладение техникой бросков мяча. Развитие координационных способностей	1
76	2.76.	Овладение техникой бросков мяча. Развитие координационных способностей	1
77	2.77.	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
78	2.78.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре	1
79	2.79.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
80	2.80.	Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре	1
81	2.81.	Освоение тактики игры	1
82	2.82.	Освоение тактики игры	1
83	2.83.	Освоение тактики игры	1
84	2.84.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1

		Овладение организаторскими умениями. Развитие координационных способностей	
85	2.85.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие выносливости	1
Гандбол 6 ч			
86	2.86.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
87	2.87.	Освоение ловли и передач мяча.	1
88	2.88.	Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
89	2.89.	Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	1
90	2.90.	Освоение тактики игры.	1
91	2.91.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
Легкая атлетика 12 ч.,			
92	2.92.	Беговые упражнения. Знания о физической культуре	1
93	2.93.	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1
94	2.94.	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1
95	2.95.	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1
96	2.96.	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1
97	2.97.	Прыжковые упражнения Знания о физической культуре	1
98	2.98.	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	1
99	2.99.	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	1
100	2.100.	Метание малого мяча Знания о физической культуре	1
101	2.101.	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей	1
102	2.102.	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей	1
103	2.103.	Овладение организаторскими умениями	1
Развитие двигательных способностей 2 ч			
104	2.104.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1
105	2.105.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

- 1. В.И.Лях Рабочая программа Физическая культура 5-9 классы**
- М.: Просвещение, 2019 г.
2. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я.Виленский и др - М.: Просвещение, 2015 г.
3. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях - М.: Просвещение, 2019 г.
4. М.Я.Виленский Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы - М.: Просвещение, 2014 г.
5. В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы - М.: Просвещение, 2015 г.
6. В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы - М.: Просвещение, 2014 г.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мяч волейбольный	12
2	Мяч футбольный	2
3	Мяч баскетбольный	1
4	Палки гимнастические	8
5	Брусья гимнастические	1
6	Сеть волейбольная	1
7	Гантели	6
8	Гири	3
9	Конь гимнастический	1
10	Маты	4
11	Горка гимнастическая	1
12	Теннисный стол	2
13	Бадминтон	4
14	Мячи для метания	5
15	лыжи	22
16	Лыжные палки	15
17	Ботинки лыжные	20

Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда была сделана	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока, которая стала после	Основание для корректировки	Подпись преподавателя администрации
-------------------------------------	---	---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------

