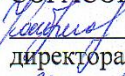


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20»  
(МАОУ СОШ №20)**

мкр-н Менделеево, 6, г. Тобольск, Тюменская область, 626128  
Телефон (3456) 36-33-16, тел./факс (3456)36-23-17, 36-33-43 E-mail [School43-mendeleevo@mail.ru](mailto:School43-mendeleevo@mail.ru)

---

СОГАСОВАНО:

 И.В. Першина, заместитель  
директора по учебной работе  
«30» августа 2017 года



Утверждена  
приказом директора  
от 31.08.2017 № 184

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Класс: 7**

**Количество часов в год: 105**

**Количество часов в неделю: 3**

**Учитель: Зинина Ольга Александровна**

**2017 – 2018 учебный год**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Класс: 7**

**Количество часов в год: 105**

**Количество часов в неделю: 3**

**Учитель: Зинина Ольга Александровна**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 7 класса разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции);

- Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции);

- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №20, утвержденная приказом директора № 151 от 18.06.2015;

- Учебный план МАОУ СОШ № 20 на 2017 – 2018 учебный год, утвержденный приказом директора № 183 от 31.08.2017;

- Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.

Программа обеспечена учебником: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торчкова Т.Ю. «Физическая культура» 5-7 кл.

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

#### **Важнейшие личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

4) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

### **Важнейшие метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) 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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Важнейшие предметные результаты:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений 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).

Учащиеся 7-х классов в процессе занятий физической культурой должны демонстрировать следующий уровень физической подготовленности:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м, с	«5» - 9,5 «4» - 9,8 «3» - 10,2	«5» - 9,8 «4» - 10,4 «3» - 10,9
	Прыжок в длину с разбега, см	«5» - 360 «4» - 340 «3» - 320	«5» - 340 «4» - 320 «3» - 300
К выносливости	Бег 1500 м	Без учета времени	Без учета времени

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

*Легкая атлетика (24 ч).* Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением. Спринтерский бег (30 м, 60 м). Эстафетный бег. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1х1) с 5–6 м. и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

*Кроссовая подготовка (19 ч).* Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции)

*Гимнастика с основами акробатики (18 ч).* *Организующие команды и приемы:* повороты на месте; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4, 5; передвижения строевым шагом одной и двумя колоннами с изменением длины шага. *Общеразвивающие упражнения* без предметов и с предметами. *Упражнения на гимнастической перекладине.* Вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок; из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на правую (левую) руку перемах левой (правой) вперед; из упора, опираясь на правую (левую) руку перемах левой (правой) назад; комбинация на гимнастической перекладине. *Упражнения на гимнастическом бревне.* Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад в основной стойке; повороты прыжком; равновесие на правой (левой); танцевальные шаги; комбинация на гимнастическом бревне. *Опорные прыжки.* Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

*Прикладно-ориентированные упражнения.* Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем на узкой опоре (гимнастическом бревне); приземление на точность и сохранения равновесия; преодоление полос препятствий. *Лазание.* Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижения в висе на руках с махом ног (м). Лазание по канату в два, три приема. *Акробатические упражнения.* Перекаты; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок вперед в группировке; из упора присев лежа толчком двумя в упор присев; кувырок назад в упор присев, мост из положения лежа. Комбинация по акробатике.

*Спортивные игры (44 ч)*

*Баскетбол.* Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли на месте; одной рукой от плеча на месте; двумя руками снизу в движении; одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки; штрафной бросок. Ведение мяча на месте; с изменением скорости и высоты отскока. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра 2:2, 3:3. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Упражнения общей физической подготовки

*Волейбол.* Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте; после передачи вперед в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Игровые

задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Тактические действия в нападении Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол. Терминология волейбола. Упражнения общей физической подготовки.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

**7 класс (3 ч в неделю, всего 105 ч)**

№ уроков	Тема. Содержание темы	Количество часов
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>		
1 (1)	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Инструктаж по ТБ.	1
2 (2)	Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
3 (3)	Бег 60 м. На результат. Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1
4 (4)	Прыжки в высоту. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
5 (5)	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1
6 (6)	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Эстафеты.	1
7 (7)	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
8 (8)	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	1
9 (9)	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10—12 м.	1
10 (10)	Метание мяча весом 150 г с места на дальность.	1
11 (11)	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов .	1
12 (12)	Бросок набивного мяча (1-2 кг).	1
13 (13)	Ловля набивного мяча (1-2 кг) двумя руками после броска партнёра	1
14 (14)	Процесс совершенствования прыжков в высоту. Вредные привычки.	1
15 (15)	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность	1
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>		
1 (16)	Бег в равномерном темпе до 8 мин	1
2 (17)	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1
3 (18)	Бег на 1500 м. Правила самоконтроля и гигиены.	1
4 (19)	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Круговая тренировка	1
5 (20)	Бег в равномерном темпе 15 минут	1
6 (21)	Бег на местности 1200м. Психологические особенности возрастного развития.	1
7 (22)	Кросс до 12 минут, бег с препятствиями на местности.	1
8 (23)	Круговая тренировка. Бег 1000 м. на результат.	1
9 (24)	Кросс до 15 минут.	1
<b>Баскетбол (17 часов)</b>		
1 (25)	История баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. Инструктаж по ТБ.	1
2 (26)	Стойки, перемещения, остановки в баскетболе. Правила игры в баскетбол.	1
3 (27)	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
4 (28)	Остановки, повороты. Передача мяча от груди.	1
5 (29)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
6 (30)	Передача одной рукой от плеча. Введение мяча.	1

7 (31)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
8 (32)	Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости.	1
9 (33)	Ловля и передача мяча в движении.	1
10 (34)	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	1
11 (35)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок с места.	1
12 (36)	Введение мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча	1
13 (37)	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
14 (38)	Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
15 (39)	Тактика свободного нападения.	1
16 (40)	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
17 (41)	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1
<b>Волейбол (10 часов)</b>		
1 (42)	История волейбола. Стойка и перемещения. Инструктаж по Т.Б.	1
2 (43)	Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
3 (44)	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1
4 (45)	Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
5 (46)	Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам.	1
6 (47)	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола.	1
7 (48)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
8 (49)	Комбинации из основных элементов волейбола-на результат.	1
9 (50)	Закрепление тактики свободного нападения. Правила самоконтроля.	1
10 (51)	Позиционное нападение.	1
<b>Гимнастика (18 часов)</b>		
1 (52)	История гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!»	1
2 (53)	Общеразвивающие упражнения в парах	1
3 (54)	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
4 (55)	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
5 (56)	Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа.	1
6 (57)	Освоение опорных прыжков	1
7 (58)	Акробатические упражнения.	1
8 (59)	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1
9 (60)	Опорные прыжки. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1
10 (61)	Опорные прыжки. Упражнения для развития гибкости.	1
11 (62)	Опорные прыжки на результат. Упражнения на гимнастической стенке.	1
12 (63)	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
13 (64)	Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	1
14 (65)	Акробатические упражнения. Подтягивание.	1
15 (66)	Акробатическая комбинация.	1
16 (67)	Гимнастическая полоса препятствий.	1
17 (68)	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
18 (69)	Выполнение акробатической комбинации на результат.	1
<b>Футбол (10 часов)</b>		
1 (70)	История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
2 (71)	Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки	1

3 (72)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1
4 (73)	Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения.	1
5 (74)	Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель	1
6 (75)	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
7 (76)	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам	1
8 (77)	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1
9 (78)	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1
10 (79)	Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1
<b>Волейбол (7 часов)</b>		
1 (80)	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча	1
2 (81)	Нижняя прямая подача мяча в волейболе от сетки.	1
3 (82)	Прямой нападающий удар в волейболе. Поднимание туловища на результат	1
4 (83)	Комбинации в волейболе: прием, передача, удар.	1
5 (84)	Командно-тактические действия нападения в волейболе.	1
6 (85)	Позиционное нападение в волейболе.	1
7 (86)	Комбинации в волейболе: прием, передача, удар.	1
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>		
1 (87)	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
2 (88)	Высокий старт от 30 до 40 м.	1
3 (89)	Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
4 (90)	Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча	1
5 (91)	Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча на дальность.	1
6 (92)	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов;	1
7 (93)	Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (1-2 кг.)	1
8 – 9 (94 – 95)	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	2
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>		
1 (96)	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями. Инструктаж по Т.Б.	1
2 (97)	Бег с препятствиями. Кросс 500м.	1
3 (98)	Полоса препятствий. Бег 12 минут.	1
4 (99)	Круговая тренировка. Кросс 800м.	1
5 (100)	Бег в равномерном темпе до 14 минут.	1
6 (101)	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
7 (102)	Круговая тренировка. Кросс 1000м.	1
8 (103)	Бег 1500м на результат.	1
9 (104)	Кросс до 15 минут. Задание на каникулы.	1
10 (105)	Повторение по теме "Кроссовая подготовка"	1