

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 573
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 573
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 26.05.2021 № 4)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ школы № 573
от 01.06.2021 № 48
Приморского района
Санкт-Петербурга



(И.В. Назарова)

_____ 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для обучающихся 7 «В» класса

(«Физическая культура 5 - 7 классы» Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Москва: Просвещение, 2020г., 1.2.8.1.1.1)

(102часа)

Уровень обучения: основное общее образование

Учитель В.Л. Зеленков

Планируемые результаты освоения физической культуры в 7 «В» классе

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Основное содержание учебного предмета

№	Название темы	Необходимое	Основные изучаемые вопросы темы
---	---------------	-------------	---------------------------------

п/п		количество часов для ее изучения	
1.	Основы знаний	В процессе урока	<p><i>Естественные основы.</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p><i>Социально-психологические основы.</i> Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><i>Культурно-исторические основы.</i> Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</p> <p><i>Приемы закаливания. Водные процедуры.</i> 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 учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).</p>
2.	Легкая атлетика	20 часов	<p>В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.</p> <p>В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега с использованием 4-5 бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3-5 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.</p>

3.	Спортивные игры	26 часов	<p>В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка занятий. Помощь в судействе. Подготовка и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника передачи мяча на месте, в движении, в парах на месте и в движении, броски мяча в кольцо с двух шагов, штрафные и трехочковые, ведение мяча на месте и в движении одной рукой или со сменой рук, ведение мяча в различных направлениях.</p>
4.	Гимнастика элементами акробатики	16 часов	<p>В гимнастических и акробатических упражнениях: строевые упражнения, выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла согнув ноги (мальчики) в ширину (высота 100-115 см), прыжки ноги врозь (девочки) (высота 105-110 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, два кувырка вперед слитно, кувырок назад в полушпагат (девочки); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); мост из положения стоя (девочки); лазанье по канату в два приема.</p>
5.	Кроссовая подготовка	6 часов	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития общей выносливости. Элементы техники бега на средние и длинные дистанции, с различным покрытием (грунт, резиновая крошка, асфальт, пересеченная местность), упражнения и игровая деятельность на развитие общей и специальной выносливости, чередование бега с различными скоростными характеристиками (медленный и быстрый темпы). Удержание скоростного режима на заданной дистанции по протяженности и времени ее преодоления. Координационные упражнения, преодоление препятствий. Режимы отдыха в процессе бега на средние и длинные расстояния. Равномерный медленный бег.</p>
6.	Плавание	34 часа	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие</p>

			выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.
		102 часов	

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе уроков.	
2	Легкая атлетика	20
3	Подвижные и спортивные игры	26
4	Гимнастика с основами акробатики	16
5	Кроссовая подготовка	6
6	Плавание	34
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 7 «В» классе

№/№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата проведения
1.	Вводный инструктаж по ТБ и ОТ. Введение по теме «Легкая атлетика». Высокий старт. Высокий старт, бег с ускорением до 50 м.	1		
2.	Бег 30, 60 метров с учетом времени (к\у)	1		
3.	Бег на средние дистанции 500 д, 800 м	1		
4.	Кросс. Бег 1500-2000 метров (к\у). Специально-беговые и прыжковые упражнения.	1		
5.	Прыжки в длину с места, с разбега. Входной контроль	1		
6.	Прыжки в длину с разбега (к\у)	1		
7.	Метание малого мяча на дальность	1		
8.	Метание малого мяча на дальность, в цель (к\у)	1		
9.	Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием».	1		
10.	Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». Прыжок в высоту с разбега на результат (к\у)	1		
11.	Повторный инструктаж ТБ и ОТ. Введение по теме «баскетбол». Стойки, передвижения, остановки, повороты баскетболиста	1		
12.	Ловля, передача мяча, челночный бег 3*10 м (к\у)	1		
13.	Передача мяча (к\у), ведение мяча на месте.	1		
14.	Ведение мяча в движении, бросок в кольцо.	1		
15.	Ведение мяча (к\у), бросок в кольцо.	1		
16.	Вырывание, выбивание мяча	1		
17.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Комбинации из техники перемещений и владения мячом.	1		
18.	Комбинации из техники перемещений и владения мячом (к\у). Текущий контроль.	1		
19.	Технико-тактические приемы игры. Учебная игра.	1		
20.	Судейская практика.	1		
21.	Повторный инструктаж ТБ и ОТ. Введение по теме «гимнастика».	1		

	Строевые упражнения.			
22.	Страховка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. (к\у)	1		
23.	Упражнения на развитие гибкости (к\у), формирование правильной осанки.	1		
24.	Опорный прыжок, ОРУ, демонстрация упражнений. Развитие силы.	1		
25.	Опорный прыжок (к\у), акробатика, ОРУ.	1		
26.	Акробатическая комбинация, прыжки через скакалку.	1		
27.	Акробатическая комбинация, упр. в висе, ОРУ.	1		
28.	Акробатическая комбинация (к\у), подтягивания. Текущий контроль.	1		
29.	Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку (варианты)	1		
30.	Подтягивания, висы. ОФП. Лазанье по канату.	1		
31.	Лазанье по канату. Подтягивание (к\у),	1		
32.	Упражнение в равновесии. Формирование правильной осанки.	1		
33.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Комбинация движений в равновесии, ОРУ.	1		
34.	Комбинация движений в равновесии (к\у)	1		
35.	Полоса препятствий. ОФП. Прикладная эстафета	1		
36.	Полоса препятствий. ОФП . Прикладная эстафета.	1		
37.	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. Введение по теме "Кроссовая подготовка". ОФП.	1		
38.	Специально беговые и прыжковые упражнения. Равномерный медленный бег до 8-10 минут	1		
39.	Техника бега на средние дистанции Упражнения на развитие общей и специальной выносливости, СФ	1		
40.	Бег 500 метров с учетом времени (к\у)	1		
41.	Равномерный медленный бег до 12 минут или бег на 1000 метров без учета времени	1		
42.	Режимы отдыха в процессе бега на средние и длинные дистанции.	1		

	6-тиминутный бег (к/у)			
43.	Повторный инструктаж по ОТ. Введение по теме "волейбол".	1		
44.	Стойки, передвижение волейболиста. Челн.бег 3x10м	1		
45.	Разновидности верхней передачи (работа в парах, со стеной, через сетку)	1		
46.	Верхняя передача мяча	1		
47.	Верхняя передача мяча (к/у)	1		
48.	Разновидности нижней передачи (работа в парах, со стеной, через сетку)	1		
49.	Нижняя передача мяча	1		
50.	Нижняя передача мяча (к/у)	1		
51.	Техника нижней прямой подачи мяча	1		
52.	Нижняя прямая подача через сетку (к\у).	1		
53.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.Верхняя подача мяча	1		
54.	Верхняя подача мяча через сетку (к\у).	1		
55.	Комбинации из освоенных элементов техники.	1		
56.	Комбинации из освоенных элементов техники. Текущий контроль.	1		
57.	Правила (к\у), судейство волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам	1		
58.	Правила (к\у), судейство волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам	1		
59.	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. Легкоатлетическая эстафета.	1		
60.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, пробегание отрезков. Эстафетный бег	1		
61.	Бег 30 и 60 метров с учетом времени (к/у). Эстафетный бег.	1		
62.	Метание малого мяча на дальность. Толчок набивного мяча. Метание мяча в цель.	1		
63.	Метание малого мяча на дальность (к/у)	1		
64.	Бег на средние дистанции 500 –д, 800 – м.	1		
65.	Кросс. Бег 1500-2000 м (к\у). Промежуточный контроль.	1		

66.	Прыжки в длину с места, с разбега. (к/у)	1		
67.	Равномерный бег 10- 15 минут	1		
68.	Равномерный бег 10- 15 минут	1		
Плавание				
1	Способы плавания. Первичный инструктаж по ТБ (плавание, бассейн). Техника безопасности при занятиях водными видами спорта.	1		
2	Плавание способом кроль на спине. Старты повороты.	1		
3	Выполнение контрольных упражнений (50 метров способом кроль на спине).	1		
4	Плавание способом кроль на груди. Старты повороты.	1		
5	Выполнение контрольных упражнений (50 метров способом кроль на груди).	1		
6	Плавание способом брасс. Старты и повороты.	1		
7	Выполнение контрольных упражнений (50 метров способом брасс).	1		
8	Плавание способом кроль на груди и кроль на спине, способом плавания брасс. Старты повороты.	1		
9	Игры, игровые упражнения в воде.	1		
10	Эстафеты в воде.	1		
11	Плавание изученными способами. Старты и повороты.	1		
12	Плавание изученными способами. Правила соревнований.	1		
13	Плавание изученными способами. Спортивные способы плавания.	1		
14	Плавание изученными способами. Прикладные способы плавания.	1		
15	Нырание в длину. Плавание изученными способами. Прикладные способы плавания.	1		
16	Нырание в глубину. Плавание изученными способами. Прикладные способы плавания.	1		
17	Выполнение контрольных упражнений (ныряние в длину).	1		
18	Игры, игровые упражнения в воде.	1		
19	Эстафеты в воде.	1		
20	Плавание изученными способами. Повторный инструктаж по ТБ (плавание, бассейн). Техника безопасности при занятиях водными видами спорта.	1		

21	Техника плавания способом «баттерфляй». Подготовительные упражнения.	1		
22	Техника плавания способом «баттерфляй». Подводящие упражнения.	1		
23	Техника плавания способом «баттерфляй». Подготовительные и подводящие упражнения с подвижной опорой.	1		
24	Техника плавания способом «баттерфляй» с подвижной опорой.	1		
25	Техника плавания способом «баттерфляй». Подготовительные упражнения без опоры.	1		
26	Техника плавания способом «баттерфляй». Подводящие упражнения без опоры.	1		
27	Техника плавания способом «баттерфляй». Подготовительные и подводящие упражнения без опоры.	1		
28	Плавание способом баттерфляй на задержанном вдохе.	1		
29	Плавание способом баттерфляй с произвольным дыханием.	1		
30	Плавание способом баттерфляй в координации, с произвольным дыханием.	1		
31	Плавание способом баттерфляй в координации с дыханием.	1		
32	Выполнение контрольных упражнений (25 метров способом баттерфляй без учёта времени).	1		
33	Игры, игровые упражнения в воде.	1		
34	Эстафеты в воде.	1		

Освоение возможно с использованием электронного обучения, дистанционно-образовательных технологий