

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)**

(102 часа)

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 физической культуре, 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><i>В циклических и ациклических локомоциях:</i> 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><i>В метаниях на дальность и на меткость:</i> 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	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.
4.	Гимнастика элементами акробатики	16 часов	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.
5.	Кроссовая подготовка	6 часов	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.
6.	Плавание	34 часа	Формирование здорового образа жизни, средствами здоровьесберегающих технологий. Создание условий для систематических занятий физической культурой. Плавание способами кроль на спине, кроль на груди, брасс. Изучение техники плавания способом баттерфляй. Старты, повороты. Нырание в длину, в глубину. Спортивные и прикладные способы плавания. Личная и общественная гигиена при занятиях плаванием в открытых и закрытых водоемах. Игры и игровые упражнения в воде. Эстафеты «Веселые старты».

			Координационные упражнения на суше. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. 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». Строевые упражнения.	1		
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. 6-тиминутный бег (к/у)	1		
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	Ныряние в длину. Плавание изученными способами. Прикладные способы плавания.	1		
16	Ныряние 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	1		

	безопасности при занятиях водными видами спорта.			
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