

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура 5 классы составлена на основе:

ФЗ «Об образовании в РФ» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;

Примерной основной образовательной программы основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Приказ Минобрнауки РФ от 31. 12. 2015 г. № 1577 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897».

Письмо Минобрнауки Забайкальского края от 16. 02. 2016 г. № 1052 «О практике применения вопросов, связанных с движением библиотечного фонда учебников в общеобразовательных организациях».

Приказ от 8 июля 2014 г. № 575 Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

С учетом основной общеобразовательной программы основного общего образования общеобразовательной организации ЧОУ «Радуга», программа ориентирована на использование учебников: 1) Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я., Физическая культура 5-7 класс, Издательство «Просвещение», 2018

2) Лях В.И. Физическая культура 4-е изд.- М.: «Просвещение», 2014-104 с.

**Целью** физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и

- дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
  - выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
  - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
  - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
  - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, дежурного, капитана команды, судьи;
  - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства ответственности;
  - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Место предмета в учебном плане**

На уроки физкультуры в 7 классе отводится 68 часов в год – 2 часа в неделю. Третий час вынесен в план внеурочной деятельности – кружок «Спортивные игры» - 34 часа в год.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **При получении основного общего образования устанавливаются планируемые результаты освоения:**

- четырёх междисциплинарных учебных программ — «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»;
- учебных программ по всем предметам — «Русский язык», «Родной язык», «Литература», «Родная литература», «Иностранный язык», «Второй иностранный язык. Китайский язык», «История России. Всеобщая история», «Обществознание», «География», «Математика», «Алгебра», «Геометрия», «Информатика», «Физика», «Биология», «Химия», «Изобразительное искусство», «Музыка», «Технология», «Физическая культура» и «Основы

безопасности жизнедеятельности», «Основы духовно-нравственной культуры народов России».

В данном разделе основной образовательной программы приводятся планируемые результаты освоения всех обязательных учебных предметов на ступени основного общего образования .

## Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура»

### Личностные результаты освоения ООП

| <i>У выпускника будут сформированы</i>   | <i>Выпускник получит возможность для формирования:</i>  |
|--|---|
| <p>В рамках <b>когнитивного компонента</b> будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• историко-географический образ; знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии Забайкальского края, его достижений и культурных традиций;</li> <li>• образ социально-политического устройства;</li> <li>• знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;</li> <li>• освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России и Забайкальского края;</li> <li>• освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;</li> <li>• ориентация в системе моральных норм и ценностей;</li> <li>• знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul> <p>В рамках <b>ценностного и эмоционального компонентов</b> будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну и край;</li> <li>• уважение к истории, культурным и историческим памятникам;</li> <li>• уважение к другим народам России и мира и принятие их;</li> <li>• уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</li> <li>• готовности к самообразованию и самовоспитанию;</li> <li>• адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</li> <li>• компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</li> <li>• эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</li> <li>• морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</li> </ul> |

окружающим,

- нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

**В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:**

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций;
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

### Регулятивные универсальные учебные действия

| <i>Выпускник научится:</i>   | <i>Выпускник получит возможность научиться:</i>  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;</li> <li>• самостоятельно анализировать условия достижения цели;</li> <li>• планировать пути достижения целей;</li> <li>• устанавливать целевые приоритеты;</li> <li>• уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;</li> <li>• принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</li> <li>• адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;</li> <li>• при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</li> <li>• выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</li> <li>• осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;</li> <li>• адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;</li> <li>• прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.</li> <li>• осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• пути достижения целей.</li> <li>• построению жизненных планов во временной перспективе;</li> <li>• основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</li> <li>• адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;</li> <li>• основам саморегуляции эмоциональных состояний;</li> </ul> |
|---|---|

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

| <i>Выпускник научится:</i>   | <i>Выпускник получит возможность научиться:</i>  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>• аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;</li> <li>• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>• организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;</li> <li>• учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>• продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;</li> <li>• брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</li> <li>• оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;</li> <li>• осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;</li> <li>• в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</li> <li>• следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>• основам коммуникативной рефлексии; <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей.</li> </ul> </li> <li>• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;</li> <li>• осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</li> <li>•</li> </ul> | <p>личности другого.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; <ul style="list-style-type: none"> <li>• вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;</li> </ul> </li> </ul> |
|---|--|

**Познавательные универсальные учебные действия**

| <i>Выпускник научится:</i>  | <i>Выпускник получит возможность научиться:</i>  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>• обобщать понятия;</li> <li>• осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>• строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>• понимать о значении здоровья бобеспечивающего длительную творческую активность;</li> <li>• понимать, что физическая культура является средством</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ставить проблему, аргументировать её актуальность;</li> <li>• самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента; организовывать исследование с целью проверки гипотез</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p>организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.</p> |  |
|---|--|

### Метапредметные результаты освоения ООП

#### Регулятивные универсальные учебные действия

| <i>Выпускник научится:</i>  | <i>Выпускник получит возможность научиться:</i>  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;</li> <li>• самостоятельно анализировать условия достижения цели;</li> <li>• планировать пути достижения целей;</li> <li>• устанавливать целевые приоритеты;</li> <li>• уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;</li> <li>• принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</li> <li>• адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;               <ul style="list-style-type: none"> <li>• основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.</li> </ul> </li> <li>• осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;</li> <li>• при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</li> <li>• выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</li> <li>• осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;</li> <li>• адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;               <ul style="list-style-type: none"> <li>• прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</li> </ul> </li> <li>• построению жизненных планов во временной перспективе;</li> <li>• основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</li> <li>• адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или</li> </ul> |



|   |   |
|---|---|
|   | <p>предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основам саморегуляции эмоциональных состояний;</li> </ul>   |
| <b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>   |   |
| <i>Выпускник научится:</i>  | <i>Выпускник получит возможность научиться:</i>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>• аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;</li> <li>• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>• организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</li> <li>• работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>• основам коммуникативной рефлексии; <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать адекватные</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;</li> <li>• учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>• продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;</li> <li>• брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</li> <li>• оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;</li> <li>• осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;</li> <li>• в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</li> <li>• следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого.</li> <li>• понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; <ul style="list-style-type: none"> <li>• вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в</li> </ul> </li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p>языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;</li> <li>• осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</li> </ul>  | <p>соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;</p>   |
| <p><b>Познавательные универсальные учебные действия</b></p>   |  |
| <p><i>Выпускник научится:</i></p>   | <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>• обобщать понятия;</li> <li>• осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>• строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>• понимать о значении здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;</li> <li>• понимать, что физическая культура является средством организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ставить проблему, аргументировать её актуальность;</li> <li>• самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента; организовывать исследование с целью проверки гипотез</li> </ul> |

## Предметные результаты освоения ООП

| <b>Физическая культура</b>   |   |
|--|---|
| <b>7 класс</b>   |   |
| <b>Знания о физической культуре</b>  |   |
| <i>Выпускник научится:</i>   | <i>Выпускник получит возможность научиться:</i>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>   |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>   |   |
| <i>Выпускник научится:</i>   | <i>Выпускник получит возможность научиться:</i>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</li> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>• тестировать показатели физического</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;   |   |
| <b>Физическое совершенствование</b>  |   |
| <i>Выпускник научится:</i>   | <i>Выпускник получит возможность научиться:</i>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения на снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге, и прыжках (в высоту и длину), метаниях на дальность;</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul> |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7 класс

(2 часа в неделю, всего 68 ч.)

### Знания о физической культуре (2 ч.)

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. -1 ч.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Всестороннее и гармоничное развитие человека. (Изучается в водной части урока).

### **Физическая культура человека.**

Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. -1 ч.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. (Изучается в водной части урока).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). (Изучается в водной части урока).

### **Физическое совершенствование (66 ч.)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (в ходе занятий).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики. (15 ч.)** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. (8 ч.)

Опорные прыжки. (4 ч.)

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно – ориентированные упражнения (лазание по канату, шесту). (3 ч.)

**Лёгкая атлетика. (19 ч.)** Беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег на дистанции 30-60 м. Бег на дистанции до 2000 м. (6 ч. и в ходе занятий)

Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». (8 ч. и в ходе занятий)

Метание мяча на дальность с разбега. (5 ч. и в ходе занятий)

**Спортивные игры. Баскетбол (13ч.).**

Ловля и передача мяча на месте и после перемещения (2 ч. и входе занятий)  
Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока (3 ч. и в ходе занятий)

Остановка в два шага после ведения (В ходе занятий.)

Бросок в корзину с места от плеча с отскоком от щита (2 ч.)

Броски в корзину двумя руками от головы (4 ч.)

Броски в корзину одной рукой от плеча после ведения (2 ч. и в ходе занятий)

Игра по правилам. ( В ходе занятий)

**Волейбол (14 ч.)** Стойки и перемещения волейболиста в защите. (1 ч. и в ходе занятий)

Передача двумя руками сверху в парах. (4 ч. и в ходе занятий)

Приём мяча снизу двумя руками. (5 ч.)

Передача в стену двумя руками сверху. (2 ч и в ходе занятий.)

Нижняя прямая подача (2 ч. и в ходе занятий);

Игра по правилам. ( В ходе занятий).

**Футбол. (6 ч.)** Удары по неподвижному мячу с места. (1 ч. и в ходе занятий)

Остановка мяча. (2 ч. в ходе занятий)

Ведение мяча. (2 ч. в ходе занятий)

Игра по правилам. (1 ч. и в ходе занятий).

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, выносливости, координации движений.

**Тематическое планирование учебного материала для 7 класса (68 ч.)**

| №<br>п/п   | Тема  | Количество<br>часов | Коррекция |
|------------|---|---------------------|-----------|
| 1<br>урок  | <b>Знания о физической культуре.</b><br>Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.   | <b>2 ч.</b><br>1 ч. |           |
| 17<br>урок | История физической культуры.<br>Олимпийские игры древности.<br>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).<br>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских | 1 ч                 |           |

|                   |   |                              |  |
|-------------------|---|------------------------------|--|
|                   | игр. Физическая культура в современном обществе.  |                              |  |
| 33 урок           | Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | в ходе урока                 |  |
| 52 урок           | Физическая культура в современном обществе  | в ходе урока                 |  |
| 2 -5, 67-68 уроки | <b>Легкая атлетика.</b><br>Низкий старт и стартовый разгон.   | <b>19 ч.</b><br>в ходе урока |  |
| 3, 67 урок        | Контроль развития быстроты на дистанции 60 м.   | 2 ч.                         |  |
| 4, 61 урок        | Развитие выносливости в беге до 800 м.  | В ходе урока                 |  |
| 5, 62 урок        | Развитие выносливости в беге до 1000 м.   | В ходе урока                 |  |
| 6,63 урок         | Развитие выносливости в беге 1600 м.  | В ходе урока                 |  |
| 7, 64 урок        | Развитие выносливости в беге 1800 м.  | В ходе урока                 |  |
| 8, 65 урок        | Контроль развития выносливости в беге на дистанции 2000 м   | 2 ч.                         |  |
| 5, 64 урок        | Контроль развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.   | 2 ч.                         |  |



|                          |  |                       |  |
|--------------------------|--|-----------------------|--|
| 6 – 9,<br>61-64<br>уроки | Метание мяча 150 г. на дальность с разбега   | 4 ч. и в ходе урока   |  |
| 7-10<br>урок             | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».   | 2 ч. и входе урока    |  |
| 59-64<br>урок            | Прыжок в высоту способом «перешагивание»   | 6 ч.                  |  |
| 10, 66<br>уроки          | Контроль развития силовых способностей. Подтягивание на высокой перекладине ( мал.), поднимание – опускание туловища ( девочки). | 2 ч.                  |  |
|                          | <b>Баскетбол.</b>  | <b>12 ч.</b>          |  |
| 11-12<br>47-48<br>уроки  | Ловля и передача мяча на месте и после перемещения   | 2 ч. и в ходе урока   |  |
| 13-14<br>урок            | Бросок в корзину с места от плеча с отскоком от щита   | 2 ч.                  |  |
| 15-16<br>урок            | Броски в корзину двумя руками от головы  | 2 ч.                  |  |
| 13-16<br>урок            | Остановка в два шага после ведения.  | в ходе урока          |  |
| 49-52<br>урок.           | Броски мяча в щит от головы после ведения.   | 3 часа                |  |
| 51-52<br>урок.           | Броски в корзину одной и рукой с отскоком от щита после ведения  | 2 часа и в ходе урока |  |
| 15-16,<br>51-52<br>урок  | Двусторонняя игра в баскетбол.   | в ходе урока          |  |
| 48-51<br>урок            | Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости, направления.   | 1 часа и в ходе урока |  |
|                          | <b>Волейбол.</b>   | <b>14 ч.</b>          |  |
| 33-34<br>урок            | Стойки и перемещения волейболиста.   | в ходе урока.         |  |
| 33-36<br>урок            | Передача двумя руками сверху в парах.  | 4 ч. и в ходе урока.  |  |
| 37 -38<br>урок           | Передача двумя руками сверху в стену.  | 2 и в ходе урока      |  |
| 39- 40<br>урок           | Прием снизу двумя руками.  | 5 ч.                  |  |

|                |  |                         |  |
|----------------|--|-------------------------|--|
| 46<br>урок     | Контроль развития координационных способностей. Челночный бег 3х10 м.  | 1 ч.                    |  |
| 41-42<br>урок  | Нижняя прямая подача   | 2 ч                     |  |
| 60-64<br>урок  | Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.   | в ходе<br>урока         |  |
|                | <b>Футбол.</b>   | <b>6 ч.</b>             |  |
| 53-55<br>урок. | Удары у внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.  | 1 ч. и в ходе<br>урока  |  |
| 54-56<br>урок  | Остановка мяча подошвой.   | 2 ч. и в<br>ходе урока  |  |
| 54-57<br>урок  | Ведение мяча.  | 2 ч. и входе<br>урока   |  |
| 56-58<br>урок  | Двусторонняя игра в футбол   | 1 ч. и в<br>ходе урока  |  |
|                | <b>Гимнастика с основами акробатики.</b>   | <b>15ч.</b>             |  |
| 18-23<br>урок  | Кувырок вперед с выходом в стойку на лопатках  | 4 ч. и в ходе<br>урока. |  |
| 22-25<br>урок  | В акробатической связке из 3-4 элементов продемонстрировать: кувырок вперед с выходом в стойку на лопатках, кувырок назад, кувырок вперед. | 4 ч. и в<br>ходе урока. |  |
| 26-29<br>урок  | Опорные прыжки через козла в ширину (мальчики) «согнув ноги»; ноги врозь в ширину (девочки).   | 4 ч.                    |  |
| 28-31<br>урок  | Лазание по канату (шесту) в два, три приёма.   | 2 ч. и в ходе<br>урока. |  |
| 32<br>урок     | Контроль развития гибкости. Наклон в перед из положения сед с прямыми ногами.  | 1 ч.                    |  |
|                | <b>Всего часов:</b>  | <b>68 ч.</b>            |  |

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

### Контрольные тесты по развитию физических качеств (7 класс).

|          |   | подтягивание | Бег<br>60<br>м.,<br>с. | Прыжок<br>в длину<br>с места | Челночный<br>бег 3x10 м | Метание<br>мяча<br>150 гр. | Прыжок<br>в<br>высоту |
|----------|---|--------------|------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|
| мальчики | 5 | 10 раз       | 9,4                    | 195 см.                      | 7,8                     | 39 м. и<br>больше          | 125 см                |
|          | 4 | 9-6 раз      | 9,5-<br>10,6           | 194-160<br>см.               | 7,9-8,3                 | 38-26 м.                   | 120-105<br>см         |
|          | 3 | 5 раз        | 10,7                   | 159 см.                      | 8,4                     | 25 м.                      | 100 см                |
| девочки  | 5 | 16 раз       | 9,8                    | 182 см.                      | 8,2                     | 26 м. и<br>больше          | 115 см                |
|          | 4 | 15-8 раз     | 9,9-<br>11,0           | 181-145<br>см.               | 8,3-<br>8,7             | 25-18 м.                   | 110-95<br>см          |
|          | 3 | 7 раз        | 11,1                   | 144 см.                      | 8,8                     | 17 м.                      | 90 см.                |

Физическая культура 5 -7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений  
М.Я. Виленский, И. М. Туревский. Просвещение - 2014 г.

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2018 г.**

**III. Ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет).**

| № | Испытания<br>(тесты)                                   | МАЛЬЧИКИ |        |         | ДЕВОЧКИ |        |         |
|---|--|----------|--------|---------|---------|--------|---------|
|   |  | Удовл.   | Хорошо | Отлично | Удовл.  | Хорошо | Отлично |
| 1 | <b>Бег на 60 м.</b>                                    | 9,6      | 9,2    | 8,2     | 10,6    | 10,4   | 9,6     |
| 2 | <b>Бег<br/>на 2000 м. (д)<br/>3000 м. (ю)</b>          | 15.20    | 14.50  | 13.00   | 12.10   | 11.40  | 10.00   |
| 3 | <b>Подтягивание</b>                                    | 6        | 8      | 12      | 10      | 12     | 18      |
| 4 | <b>Сгибание и<br/>разгибание рук<br/>в упоре лежа.</b> | 20       | 24     | 36      | 8       | 10     | 15      |
| 5 | <b>Челночный бег<br/>3x10 м.</b>                       | 8,1      | 7,8    | 7,2     | 9,0     | 8,8    | 8,0     |
| 6 | <b>Прыжок в<br/>длину с разбега</b>                    | 340      | 355    | 415     | 275     | 290    | 340     |
| 7 | <b>Поднимание<br/>туловища за 60<br/>сек.</b>          | 35       | 39     | 49      | 31      | 34     | 43      |
| 8 | <b>Прыжок в<br/>длину с места</b>                      | 170      | 190    | 215     | 150     | 160    | 180     |
| 9 | <b>Поднимание<br/>туловища из</b>                      | 35       | 39     | 49      | 31      | 34     | 43      |

|    |   |    |    |     |    |    |     |
|----|---|----|----|-----|----|----|-----|
|    | <b>положения<br/>лёжа на спине<br/>за 1 мин.</b>                                  |    |    |     |    |    |     |
| 10 | <b>Метание мяча<br/>150 гр.</b>   | 30 | 34 | 40  | 19 | 21 | 27  |
| 11 | <b>Наклон вперёд<br/>из положения<br/>стоя на<br/>гимнастической<br/>скамейке</b> | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |