

1. Планируемые образовательные результаты

Обучение предмету в 7 классе направлено на достижение следующих образовательных результатов:

1.1 Личностные результаты:

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
 - Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
 - Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
 - Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.2 Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение 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;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Смысловое чтение;

- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

1.3 Предметные результаты:

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на

организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура : рабочая программа : 5—9 классы : учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. : Вентана-Граф, 2017 — 61, [2] с. ISBN 978-5-360-08302-3

Рабочая программа предназначена для организации обучения физической культуре в 5—9 классах общеобразовательных организаций. Включает подробную характеристику программы, содержание курса, примерное тематическое планирование на каждый год обучения, предметные требования к результатам обучения учащихся по программе. Программа реализована в учебниках 5—7 и 8—9 классов, созданных коллективом авторов: Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту и Примерной основной образовательной программе основного общего образования.

2.1 Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

2.2 Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика

нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Первая помощь. Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

2.3 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание. Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

2.4 Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату и гимнастической стенке). Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча). Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Физическая подготовка с прикладной направленностью.

3. Тематическое поурочное планирование

Тематическое планирование

Класс 7

| Номер раздела программы | Наименование раздела программы | Продолжительность изучения раздела программы, в часах | Количество контрольных работ | Количество практических работ |
|---|---|---|------------------------------|-------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 0 |
| 2 | Организация здорового образа жизни | 2 | 0 | 0 |
| 3 | Планирование занятий физической культурой | 2 | 0 | 0 |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 0 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность 61 ч | | | | |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | 0 | 0 |
| 6 | Резервное время | 2 | 0 | 0 |
| Итого: 70 часов. | | | | |

Тематическое поурочное планирование

| № урока | Наименование разделов программы, темы урока |
|---|---|
| Знания о физической культуре | |
| 1/1 | Олимпийское движение в советской и современной России |
| Организация здорового образа жизни | |
| 2/1 | Показатели физического развития человека |
| 3/2 | Осанка человека |
| Планирование занятий физической культурой | |
| 4/1 | Выбор упражнений для развития двигательных качеств |

| | |
|---|--|
| 5/2 | Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | |
| 6/1 | Досуг и физическая культура |
| 7/2 | Досуг и физическая культура |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | |
| Гимнастика с основами акробатики 16 | |
| 8/1 | Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!»), |
| 9/2 | Организующие команды и приёмы «Короче шаг!», |
| 10/3 | Организующие команды и приёмы «Полный шаг!», |
| 11/4 | Организующие команды и приёмы «Полшага!», |
| 12/5 | Организующие команды и приёмы «Чаще шаг!», |
| 13/6 | Организующие команды и приёмы «Реже шаг!»; |
| 14/7 | Акробатические упражнения (длинный кувырок). |
| 15/8 | Акробатические упражнения перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, |
| 16/9 | Акробатические упражнения перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, |
| 17/10 | Стойка на голове и руках |
| 18/11 | Стойка на голове и руках |
| 19/12 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине — юноши, лазанье по канату в два и три приёма) |
| 20/13 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине — юноши, лазанье по канату в два и три приёма) |
| 21/14 | Повторение ранее изученного материала |
| 22/15 | Повторение ранее изученного материала |
| 23/16 | Повторение ранее изученного материала |
| Лёгкая атлетика 16 ч | |
| 24/1 | Беговые упражнения (бег с изменением направления) |
| 25/2 | Беговые упражнения (бег с поворотами вокруг своей оси), |
| 26/3 | Беговые упражнения (бег спиной вперёд), |
| 27/4 | Беговые упражнения (бег с чередованием максимальной и средней скорости), |
| 28/5 | Беговые упражнения (бег с чередованием максимальной и средней скорости), |
| 29/6 | Беговые упражнения (бег на короткую дистанцию 60 м), |
| 30/7 | Беговые упражнения (бег на короткую дистанцию 60 м), |
| 31/8 | Беговые упражнения (бег на дистанцию 1 км), |
| 32/9 | Беговые упражнения (бег на дистанцию 1 км), |
| 33/10 | Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега) |
| 34/11 | Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега) |
| 35/12 | Многоскоки |
| 36/13 | Многоскоки |
| 37/14 | Правила безопасности при метаниях |
| 38/15 | Метание малого мяча на дальность с разбега. |
| 39/16 | Метание малого мяча на дальность с разбега. |
| Программный материал по лыжной подготовке 12 ч | |
| 40/1 | Одновременный бесшажный ход |
| 41/2 | Одновременный бесшажный ход |

| | |
|----------------------|--|
| 42/3 | Попеременный двухшажный ход. |
| 43/4 | Попеременный двухшажный ход. |
| 44/5 | Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». |
| 45/6 | Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». |
| 46/7 | Спуски со склона в основной и высокой стойке. |
| 47/8 | Спуски со склона в основной и высокой стойке. |
| 48/9 | Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». |
| 49/10 | Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». |
| 50/11 | Передвижение по пересечённой местности |
| 51/12 | Передвижение по пересечённой местности |
| Спортивные игры 17 ч | |
| 52/1 | Баскетбол. Техника игры |
| 53/2 | Ведение мяча левой и правой рукой, |
| 54/3 | Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, |
| 55/4 | Передача одной и двумя руками снизу, |
| 56/5 | Бросок двумя руками от груди с места, |
| 57/6 | Бросок двумя руками из-за головы, |
| 58/7 | Бросок двумя руками из-за головы, |
| 59/8 | Бросок одной рукой от плеча с места, |
| 60/9 | Бросок одной рукой от плеча с места, |
| 61/10 | Бросок одной рукой от головы с места, |
| 62/11 | Бросок одной рукой от головы с места, |
| 63/12 | Бросок в движении, |
| 64/13 | Бросок в движении, |
| 65/14 | Приём мяча двумя руками |
| 66/15 | Приём мяча двумя руками |
| 67/16 | Правила игры в баскетбол |
| 68/17 | Правила игры в баскетбол |
| Резервное время | |
| 69/1 | Резерв |
| 70/2 | Резерв |

Лист внесения изменений

