

Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-

общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии

Рассмотрено:

руководитель МО

Сафронкин Г.И. Ф.И.О.

Протокол № 1

от «28» августа 2020г.

Согласовано:

зам. руководителя по УВР

Орлова С.В. Ф.И.О.

от «28» августа 2020г.

Утверждено:

Руководитель СП

Судраш А.В. Ф.И.О.

Распоряжение № 2 от «28» августа 2020г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс 7 (основное общее образование)

Предметная область Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Учебный предмет Физическая культура

Учебный год 2020-2021

Количество часов в год 68

Количество часов в неделю 2

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Орлов Михаил Геннадьевич

Квалификационная категория: нет

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе следующих документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019)
- Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ред. от 31.12.2015)
- Приказом Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Приказом Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (ред. от 08.05.2019)
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15) (ред. от 28.10.2015)
- Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 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»
- Основной образовательной программой основного общего образования школы, составленной на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з)
- Учебным планом школы на 2020-21 учебный год;
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. Издательство «Учитель» 2012г.

**Цель программы:** Содействовать всестороннему гармоничному развитию обучающихся.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- развитие основных физических качеств.
- воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими
- упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

### **Предполагаемые результаты освоения учебной дисциплины**

Программа обеспечивает достижение учащимися 7 класса определенных **личностных, метапредметных и предметных** результатов.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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;
- 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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 на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты:**

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение 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.

#### **Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, 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 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы	Количество часов	Коррекция	Краткое содержание раздела
1	Лёгкая атлетика	9 часов	9 часов	Бег на короткие дистанции с различного старта на результат. Бег на длинные дистанции на выносливость и результат. Прыжки в длину с разбега на результат.
2	Бадминтон	6 часов	6 часов	Изучение способов хвата ракетки. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.
3	Гимнастика	10 час	10 час	Перестроения, строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в движении и на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Простейшие акробатические комбинации.
4	Волейбол	10 часов	10 часов	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и

				над собой. Эстафеты с элементами волейбола.
5	Баскетбол	12 часов	12 часов	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Обучение технике остановки прыжком. Игра в мини-баскетбол.
6	Настольный теннис	6 часов	6 часов	Подача. Прием справа, слева. Нападающий удар. Игра в защите. Одиночная игра. Парная игра. Игра «Карусель».
7	Лёгкая атлетика	10 часов	10 часов	Бег на короткие дистанции с различного старта на результат. Бег на длинные дистанции на выносливость. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с места и разбега на результат.
8	Бадминтон	5 часов	5 часов	Совершенствование техники жонглирования. Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Игра «Вертушка со сменой сторон».
<b>ИТОГО</b>		<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	

### Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.

#### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6м (девочки) и 8 м (мальчики).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки); прыжок ноги врозь (гимнастический козёл в длину, высота 90-100см); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя,

учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

### Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Ученик усвоит	Ученик получит возможность	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);</li> <li>• особенности развития избранного вида спорта;</li> <li>• особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;</li> <li>• основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;</li> <li>• способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;</li> <li>• правила использования спортивного инвентаря и оборудования;</li> <li>• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• четко ориентироваться в социуме в знаниях истории развития физической культуры в России.</li> <li>• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;</li> <li>• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;</li> <li>• пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;</li> <li>• выполнять элементы судейства соревнований;</li> <li>• организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню.</li> </ul>

### Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические

особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся

#### **НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
<b>Бег 60 метров</b>	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
<b>Бег 500 метров</b>	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	180	170	150	170	160	145
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	11	7	4	16	13	9
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
<b>Бег на лыжах 2 км</b>	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
<b>Бег на лыжах 3 км</b>	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
<b>Прыжки на скакалке, за 20 секунд</b>	кол-во раз	46	44	42	52	50	48