

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
ЧОУ «Венда»  
Протокол №1 от 03.06.2020

Утверждаю  
Директор ЧОУ «Венда» Белич О.Л.



## Основное общее образование

### Физическая культура 7 класс

### Рабочая программа

*Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования*

Москва  
2020 г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **7 класс**

В результате освоения предмета «Физическая культура» обучающиеся приобретают представления о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, о физическом совершенствовании человека, об истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, приобретают навыки отбора физических упражнений и регуляции физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий различной функциональной направленности, планирования содержания занятий, включения их в режим учебного дня и учебной недели, соблюдения правил техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах, мониторинга физического развития и физической подготовленности, наблюдений за динамикой развития основных физических качеств и двигательных способностей, оценки состояния организма, выполнения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, технических действий и приемов из базовых видов спорта, использования их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, повышения функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в основную образовательную программу предметных результатов освоения тематических модулей учебного предмета «Физическая культура».

Образовательные организации вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура».

### **Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»**

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку и самостраховку;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
- выполнять упражнения в равновесии;

- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;

- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

Предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять прыжки в длину и высоту;
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

### **Модуль «Спортивные игры»**

Предметные результаты изучения модуля «Спортивные игры» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;

- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

## **Содержание учебного предмета**

### **7 класс**

#### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной

направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

## **Тема 2. Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

## **Тема 3. Гимнастика с основами акробатики**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднятие ног на гимнастической лестнице, поднятие туловища. Прыжки с места в глубину.

**Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

**Тема 5. Спортивные игры (баскетбол)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

**Тема 6. Спортивные игры («волейбол»)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Тематическое планирование**

**7 класс**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
1	Лёгкая атлетика	21
2	Баскетбол	16
3	Гимнастика	14
4	Волейбол	17
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>