



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2020 № 55



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования

по физической культуре

для обучающихся 7 «А», 7 «Б», 7 «В», 7 «Г», 7 «Д» классов

на 2020 - 2021 учебный год

(является частью основной образовательной программы школы)

Составители:

Балабанова Т Н председатель МО

Николаев Н П

Победохин Н И

Шолопова В А

Сизов Д.И.

Санкт-Петербург

2020

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Нормативная основа программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254.
- Основная образовательная программа основного общего образования (5-9 классы) ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
- Учебный план ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 уч. год.

1.2. Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» в 7 классе

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.3 Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Метапредметные результаты изучения физической культуры в школе:

- умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике;
- взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей;
- оценивать достигнутые результаты;
- умение работать с разными источниками информации, развивать критическое мышление, способность аргументировать свою точку зрения по поводу физического развития;
- формирование ключевых компетенций: исследовательские, коммуникативные навыки, информационные умения.

Предметные результаты урока физической культуры:

Физическая культура является самостоятельным, специфическим видом деятельности. Однако она не существует в изолированном пространстве, а проникает во многие сферы.

В рамках теоретического курса восьмиклассники знакомятся с историей возникновения и развития физической культуры. Получают исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр, видах состязаний в программе Олимпийских игр древности, правилами их проведения. Узнают о истории возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения, о роли Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, целях и задачах современного олимпийского движения, идеалах и символике Олимпийских игр и олимпийского движения. Узнают об олимпийском движении в дореволюционной России, роли А.Д. Бутовского в его становлении и развитии, о первых успехах российских спортсменов на Олимпийских играх, об основных этапах развития олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Введение в урок музыкальных произведений предполагает использование умений и навыков, получаемых на уроках музыки. Урок физической культуры предполагает интеграцию не только на уровне содержания, но и на уровне организации способностей к определенным типам деятельности, направленным на добывание знания самостоятельным путем. Результатом такого процесса является овладение определенной способностью, применимой в разных областях знания и жизнедеятельности. Большую помощь в этом оказывают имеющиеся в учебно - методических комплексах учебники. Организуя на уроке работу с учебником, мы учим детей находить главное в тексте, отвечать на вопросы, составлять план ответа. Задания исследовательского характера также служат достижению метапредметных результатов: поиск информации в различных дополнительных источниках, оформление и представление ее, публичное выступление с сообщениями.

Групповые и коллективные творческие задания на уроках физической культуры служат формированию коммуникативной компетенции обучающихся.

В таком образовательном процессе учитель становится организатором продуктивно-творческой деятельности учащихся, режиссером их взаимодействия как с учебным материалом, так и друг с другом.

Личностные результаты урока физической культуры:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" учащиеся 7 класса должны:

Знать и понимать:

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития.

- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- об развитии олимпийского движения в современной России.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

- вести дневник самоконтроля;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
 - выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя); - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.
 - составлять комплексы упражнений для развития отдельных физических качеств.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание рабочей программы

№ п/п	Виды разделов	Количество часов	Основное содержание
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Совершенствование физических способностей. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, кроссовая подготовка, плавание.

2.	Легкая атлетика	22	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Социально-психологические основы: Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.
3.	Баскетбол	21	Помощь в судействе. 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. технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.
4.	Волейбол	21	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.
5.	Гимнастика	20	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского

			движения, физической культуры и олимпийского спорта. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.
6.	Кроссовая подготовка	18	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. Бег 2000 м. без учета времени. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссовой подготовкой.
7.	Блок «ОБЖ» (основы безопасности жизнедеятельности)	10	Раздел I. Тема №1 - Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера (землетрясения); Тема №2 - Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера (извержение вулканов); Тема №3 - Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера (оползни, сели, обвалы, снежные лавины); Тема №4 - Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера (ураганы, бури, смерчи); Тема №5 - Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера (наводнения, цунами); Тема №6 - Безопасность и защита человека в

			чрезвычайных ситуациях природного характера (лесные и торфяные пожары); Тема №7 - Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера (психологические основы выживания). Раздел II. Тема №1 – Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (правила наложения повязок на конечности); Тема №2 – Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (оказание первой помощи при переломах, транспортировка пострадавших). Раздел III. Тема №1 – Основы здорового образа жизни (режим учебы и отдыха подростков).
--	--	--	--

Используемый учебно-методический комплект:

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-6-7 кл.: учеб. для общеобразов. орг./ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова (и др.); под. ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2019.

УМК рекомендован Министерством просвещения РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2020-2021 учебный год.

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по физической культуре для обучающихся 7-х классов

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, включенными 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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, кроссовой подготовке путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	5,0 и ниже	5.2	5.6 и выше	5.3 и ниже	5.8	6.0 и выше
Бег 60м,с	9,4	10,2	10,5	9,8	10,4	10,8
Бег 1 км	5.30 и ниже	5.40	5.50 и выше	6.20 и ниже	6.30	6.40 и выше
Прыжок в длину с места, см	185 и выше	155	140	170 и выше	150	135
Прыжок в длину с разбега, см	380	350	320	350	300	240
Метание малого мяча на дальность, м	38	32	28	26	26	17

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	+12	+6	+3	+15	+8	+5
Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки	8 и выше	6	4 и ниже	19 и выше	15	11 и ниже
Поднимание туловища лежа на спине, раз за 30 с	20	18	11	18	16	10

*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

*перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два в колонну по одному

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3X10м.с	7.4	7.6	7.8	7.8	8.0	8.2
Верхняя передача мяча двумя руками от стены	10-6	5-4	3 и ниже	10-6	5-4	3 и ниже
Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток	5	4	3	4	3	2

*перемещения и стойка игрока;

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по кроссовой подготовке.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Кросс 1500 м.	7.00	7,30	8,00	7.30	8,00	8,30
Кросс 2000 м	Без учета времени					