

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга**

Рекомендовано к использованию
Педагогическим советом ГБОУ лицей №144
Протокол № 144
От « 30 » августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от « 31 » августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144

Федорова Д.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Учебный год: 2018-2019

Класс: 7 а,б,в, г

Разработчик:

Морозенко Н.С.

учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2018

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре, 7 класс

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 7 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Федеральный компонент государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». Утвержден 05.03.2004 № 1089.
3. Федеральный перечень учебных пособий, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2018-2019 учебный год.
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Учебный план ГБОУ лицея №144 на 2018-2019 учебный год.
6. Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений автора Лях В.И., Зданевич А.А. 2014г.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:

1. Учебник Физическая культура. 5-7классы / под ред.М.Я.Виленского. – Просвещение,2014.
2. Методическое пособие-Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. - М.,2014 -Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012.
- 3.дидактический материал Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2010.
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред.Листов О. – М., 2011 г

Цели:

- освоение знаний, необходимых каждому человеку для овладения программным материалом по физической культуре, а так же для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитание потребности здорового образа жизни;
- овладение знаниями и навыками физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие основных двигательных способностей учащихся: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ознакомление с различными спортивными играми и видами спорта;
- развитие самостоятельности, умения преодолевать различные трудности;
- воспитание морально-волевых качеств учащихся.

Место в учебном плане:

В год по плану – 102 часа; в неделю – 3 часа; резерв – 3 часа.

Формы и средства контроля.

С целью проверки знаний учащихся используются методы:

- опрос в устной или письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до или после выполняемого задания;
- тестирование;
- демонстрация знаний в конкретной деятельности.

С целью проверки уровня владения двигательными действиями используются методы:

- метод открытого наблюдения;
- вызов учащегося.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено, точно, в надлежащем темпе.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

С целью проверки уровня физической подготовленности используются контрольные упражнения и тестирование (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И, Зданевич А.А. 2011 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

Контрольные упражнения для учащихся 7 классов

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, сек.	9,8 и менее	9,9-11,0	11,1 и более	9,4 и менее	9,5-10,6	10,7 и более
Бег 300 м, мин. сек.	1,01 и менее	1,02-1,15	1,16 и более	0,56 и менее	0,57-1,11	1,12 и более
Бег 1000 м, мин, сек	5,00 и менее	5,05 -7,00	7,01 и более	4,20 и менее	4,21-6,15	6,16 и более
Бег 1500 м, мин, сек.	7,30 и менее	8,00 -8,29	8,30 и более	7,00 и менее	7,01 -7,50	7,51 и более
Прыжок в длину, см	350 и более	349-241	240 и менее	380 и более	379-291	290 и менее
Прыжок в высоту, см	115 и более	110-95	90 и менее	125 и более	120-105	100 и менее
Метание мяча 150 г, м	26 и более	25-18	17 и менее	39 и более	38-26	25 и менее

Контрольные тесты для учащихся 7 классов

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, сек	5,2 и менее	5,3-5,9	6,0 и более	5,0 и менее	5,1-5,8	5,9 и более
Челночный бег 3x10 м, сек	8,2 и менее	8,3-8,7	8,9 и более	7,8 и менее	7,9-8,3	8,4 и более
Прыжок в длину с места, см	182 и более	181-145	144 и менее	195 и более	194-160	159 и менее
Прыжок ч\з скакалку за 1 мин	120и более	119-105	104 и менее	105 и более	104-95	94 и менее
Подтягивание, колич. раз	16 и более	15-8	7 и менее	10 и более	9-6	5 и менее
Поднимание туловища за 30 с	18 раз и более	17-12	11 и менее	24 раз и более	23-14	13 и менее

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Регулятивные:

- учитывать и планировать свою деятельность;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату деятельности;

- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие завершения работы на основе с учетом характера сделанных ошибок.

Познавательные:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и ИКТ;
- проводить сравнение, структуризацию и классификацию по заданным критериям;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролировать действие партнера;
- договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Он является основной формой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами физического воспитания: физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного и продленного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы ОФП, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) , достигается основная цель физкультурного образования – формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Содержание

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и приёмы самоконтроля.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Правила проведения соревнований по разным видам спорта.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.

Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением темпа и направления.

Овладение техникой бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча в прыжке двумя руками и одной.

Освоение индивидуальной техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча.

Освоение тактики игры.

Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками во встречных колоннах.

Овладение приёмом отбивания мяча кулаком через сетку.

Освоение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи.

Овладение техникой нападающего удара после паса партнера.

Овладение техникой подачи мяча снизу одной рукой с расстояния 9 метров от сетки.

Овладение техникой передвижений по площадке. Стойки игрока.

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений.

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Подъем переворотом в упор, перемещение в висе на перекладине (мальчики), подъем переворотом в упор на нижнюю жердь брусьев (девочки).

Подтягивания на перекладине.

Освоение опорного прыжка: прыжок ноги врозь через козла (105-110 см) (девочки); прыжок через козла (100-115 см) согнув ноги (мальчики).

Кувырки, Стойка на голове с одной прямой ногой(мальчики), Кувырок назад в полушпагат (девочки). Кувырок назад в стойку ноги врозь (мальчики).

Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.

Кроссовая подготовка.

Овладение правильным дыханием при беге.

Бег в равномерном темпе до 19 минут.

Бег с преодолением препятствий.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега.

Бег по дистанции 60 м и 300 м

Бег по дистанции 1000 и 2000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега 10-12 беговых шагов.

Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность с разбега и в цель с 12-14 метров (девочки), 16 метров (мальчики).

Метание набивного мяча 1 кг из разных положений.

Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.

Тематический план

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	29
Баскетбол	21
Гимнастика с элементами акробатики	18
Кроссовая подготовка	11
Волейбол	20
Резерв	3

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты – отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

- 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 ориентировки 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;
- 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 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты

- 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.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения программы по физической культуре ученик 7 класса должен:

Знать

- историю развития физической культуры в России;
- правила личной гигиены, сохранения правильной осанки и хорошего зрения;
- о влиянии физических упражнений на основные системы человека;
- о возрастных особенностях своего организма;
- основные правила спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч и т.д.);
- слагаемые здорового образа жизни;
- двигательные способности человека и развивающие их упражнения;
- правила техники безопасности при занятиях различными видами спорта и спортивными играми;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах;

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием для самостоятельных форм занятий физической культурой;

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