

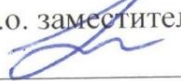
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области

**РАССМОТРЕНА**

на заседании методического объединения  
учителей физической культуры, ОБЖ,  
изобразительного искусства, музыки и  
технологии

Протокол № 1 от « 29 » августа 2018 г.

**ПРОВЕРЕНА**

и.о. заместителя директора по УВР  
  
\_\_\_\_\_ А.В. Капустина  
«30» августа 2018 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом от 31.08.2018г. № 166  
Директор ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани  
\_\_\_\_\_ М.А. Шапошникова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
7 класс**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре 7 класс составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями, внесенными приказом от 31.12.15 г.№ 1577), программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014 г. Является частью основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани.

**Учебник:** Физическая культура. 5-9 классы. Авторы: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского В.Я. Издательство «Просвещение», 2016 год.

Указанный учебник входит в Федеральный перечень учебников, рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации, соответствует ФГОС основного общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

В 5 классе обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с нарушением психофизического развития, нуждающиеся в специальном (коррекционном) обучении и воспитании. Физическая культура (адаптированная) способствует улучшению здоровья и физического развития учащихся, направлена на достижение максимального эффекта в реализации имеющихся у ребёнка возможностей в соответствии с психофизиологическими особенностями возраста и с учётом индивидуального развития ребёнка.

В тематическом планировании \* обозначены планируемые предметные результаты для детей с ОВЗ.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Обучающиеся смогут (научатся) научиться****Обучающиеся получают возможность научиться (повышенный уровень)****Личностные УУД**

в области физической культуры, обучающиеся научатся:

- понимать значение физического развития для человека и принимать его; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- накапливать необходимые знания, умения в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;
- ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- раскрывать внутреннюю позицию школьника;
- ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.

в области физической культуры, обучающиеся получат возможность научиться:

- развивать мотивы учебной деятельности;
- обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; развивать самостоятельность при принятии собственных решений; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности; помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;
- формировать положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью;
- проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Метапредметные УУД**

в области физической культуры-обучающиеся научатся:

- использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- использовать речь для регуляции своего действия; формировать собственное мнение и позицию;

в области физической культуры-обучающиеся получат возможность научиться:

- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда;
- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; формулировать собственное мнение и позицию, использовать речь для регуляции своего действия;

- договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей.
- Задавать вопросы, обращаются за помощью;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- характеризовать действия, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществлять логические действия.

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Содержание учебного предмета**

#### **Предметные УУД**

в области физической культуры-обучающиеся научатся:

- соблюдать правила безопасного поведения на уроке;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- нагрузку в процессе выполнения учебных заданий;
- характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;
- выполнять упражнения по образцу учителя; понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья.

- в области физической культуры-обучающиеся получат возможность научиться:
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

№ урока	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на
---------	------------------	---	--------------------------------

			<b>освоение раздела</b>
1	Основы знаний о физической культуре	Естественные основы, социально-психологические основы, культурно-исторические основы; приёмы закаливания, способы самоконтроля.	В процессе урока
2	Спортивные игры (Баскетбол)  Волейбол	Обучение технике игры, технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Игровые упражнения. Обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия( с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Стойки и перемещения игрока. Освоение техники приёмов и подач мяча	12ч.  27 ч.
3	Гимнастика с основами(элементами) акробатики	Более сложные упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами(набивными мячами, скакалками, обручами),акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	21ч.
4	Лыжная подготовка	Освоение техники способов передвижения на лыжах(лыжных ходов).Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием.	12ч.
5	Лёгкая атлетика	Легкоатлетические упражнения: бег,прыжки,метания.Обучение бегу на короткие и средние дистанции,прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию.	30ч.
		<b>Итого</b>	<b>102 ч</b>

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы.**

7 класс.

№	Дата		Элементы содержания	Кол-во часов	Планируемые предметные результаты
	7А	7В			
<b>Лёгкая атлетика – 15ч</b>					
1			Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
2			Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
3			Высокий старт (20–40 м). бег по дистанции(50–60 м).	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
4			Высокий старт (20–40 м). бег с ускорением (50–60 м)	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
5			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого

					старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
6			Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча *Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
7			Обучение подбора разбега. Отталкивание Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
8			Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
9			Прыжок с 7–9 шагов разбега. на результат. Метание малого мяча.	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
10			Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м.	1	Осваивают технику бега на дистанцию 1500 м * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
11			Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м.	1	Осваивают технику бега на дистанцию 1500 м (на результат) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
12			Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Осваивают технику бега в равномерном темпе (до 15 мин)

					* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
13-14			Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	2	Осваивают технику бега в равномерном темпе (до 16 мин) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
15			Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Осваивают технику бега в равномерном темпе (до 17 мин) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
<b>Баскетбол-12ч</b>					
16			Инструктаж по ТБ Передача мяча двумя от груди на месте. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в спортивных и подвижных играх. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
17-18			Передача мяча двумя от груди на месте. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока	2	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
19			Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.



20-21			Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте.	2	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
22-23			Передачи мяча с отскоком на месте Ведение мяча в движении со средней высотой.	2	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
24			Передачи мяча различным способом. Учебная игра.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
25-27			Передачи мяча двумя руками от груди в парах Учебная игра.	3	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
<b>Гимнастика с элементами акробатики-21ч</b>					
28			Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастики. Развитие силовых способностей.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
29			Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию

					из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
30			Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
31			Упражнения на гимнастической скамейке Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
32-33			Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе	2	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
34-38			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м) Прыжок способом «ноги врозь» (д)	5	Осваивают технику опорного прыжка * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
39			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). На оценку.	1	Осваивают технику опорного прыжка* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

40-42			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в два приема.	3	Осваивают технику акробатических упражнений * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
43-44			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в два приема	2	Осваивают технику акробатических упражнений * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
45			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). На оценку.	1	Осваивают технику акробатических упражнений * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
46-48			Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	3	Осваивают технические элементы, лазанья, Развитие силовых способностей. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
<b>Лыжная подготовка-12ч</b>					
49			ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двушажного хода.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в лыжной подготовке. Технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
50			Техника одновременных ходов.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
51			Произвольное катание.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах

					* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
52-53			Учёт: попеременный двухшажный ход. Техника одновременных ходов.	2	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
54			Произвольное катание 1500.м.	1	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
55-56			Учёт: одновременный бесшажный ход. Торможение «Плугом» и «Упором».	2	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
57			Техника поворота переступанием. Произвольное катание.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
58			Учёт: попеременный двухшажный ход. Техника одновременных ходов.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
59			Учёт: попеременный двухшажный ход. Техника одновременных ходов.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
60			Учёт: попеременный двухшажный ход. Техника одновременных ходов.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные

					двигательные задачи.
<b>Волейбол-27ч</b>					
61			Техника безопасности при игре в волейбол Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
62-64			Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра по упрощенным правилам.	3	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
65-68			Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	4	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
69-70			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
71-73			Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.	3	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
74-76			Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча	3	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные

					двигательные задачи.
77-79			Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	3	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
80-83			. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	4	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
84-86			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером	3	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
87			Игра по упрощенным правилам	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
<b>Легкая атлетика-15ч.</b>					
88			Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

89			Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
90			Высокий старт (20–40 м). бег по дистанции(50–60 м).	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
91			Высокий старт (20–40 м). бег с ускорением (50–60 м)	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
92			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.)
93			Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
94			Обучение подбора разбега. Отталкивание Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
95			Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча

					* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
96			Прыжок с 7–9 шагов разбега. на результат. Метание малого мяча.	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
97			Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м.	1	Осваивают технику бега на дистанцию 1500 м * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
98			Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м	1	Осваивают технику бега на дистанцию 1500 м <i>(на результат)</i> * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
99			Равномерный бег <i>(15 мин)</i> . Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Осваивают технику бега в равномерном темпе <i>(до 15 мин)</i> * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
100			Равномерный бег <i>(16 мин)</i> . Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Осваивают технику бега в равномерном темпе <i>(до 16 мин)</i> * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
101			Равномерный бег <i>(17 мин)</i> . Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Осваивают технику бега в равномерном темпе <i>(до 17 мин)</i> * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
102			Равномерный бег <i>(17 мин)</i> . Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Осваивают технику бега в равномерном темпе <i>(до 17 мин)</i> * Повторяют и выполняют



