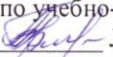
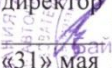


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»  
Тобольского района Тюменской области**

Рассмотрено  
на заседании  
методического совета  
школы  
«30» мая 2019 г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
 Л.В. Бронникова  
«30» мая 2019 г.

«Утверждаю»  
директор МАОУ «Байкаловская СОШ»  
 Е.Д. Кугаевская  
«31» мая 2019 г.  
Приказ № 356 от «31» мая 2019 г.



**Рабочая программа  
(модифицированная)  
основного общего образования  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 7 класса**

**2019 год**

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

### **Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:**

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

- 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;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- 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;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты изучения предметной области "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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную помощь при легких 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.

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- Достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, необходимых для продолжения образования, является предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования.

При итоговом оценивании результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования должны учитываться сформированность умений выполнения проектной деятельности и способность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач.

Итоговая оценка результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования включает две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений в соответствии с планируемыми

результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования;

результаты государственной (итоговой) аттестации выпускников, характеризующие уровень достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке, относятся ценностные ориентации обучающегося и индивидуальные личностные характеристики. Обобщённая оценка этих и других личностных результатов освоения обучающимися основных образовательных программ должна осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

### **Знания о физической культуре (в процессе обучения).**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики (21 час).** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (21 час).** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка (30 часов).** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в двухшажном ходе.

**Подвижные и спортивные игры (30 часов).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800 м, дев. до 500 м. Прыжок в длину с места.	1
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1

8	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1
9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
	<b>Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	17
1	Т.Б. во время спортивных игр. Повторение техники передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
2	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
4	Разучивание комплекса УГГ со скакалкой. Повторение ведения мяча шагом и бегом одной рукой.	1
5	Обучение броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствование упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
6	Закрепление бросков мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
7	Совершенствование бросков по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
11	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1
12	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
13	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
14	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1
15	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
16	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
	<b>Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	21
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений.	1
2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
3	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1
5	Сед углом. Кувырок вперед и назад.	1
6	Упражнения в равновесии (д); Стойка на лопатках.	1
7	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1
8	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
9	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1
10	Передвижение по гимнастической скамейке.	1

11	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1
12	Разучивание акробатической комбинаций	1
13	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1
14	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1
15	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1
16	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
17	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1
18	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1
19	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1
20	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1
21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
<b>Раздел: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>30</b>
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
2	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
3	Попеременный двухшажный ход	1
4	Повороты переступанием в движении	1
5	Скользящий шаг без палок и с палками	1
6	Одновременный двухшажный ход	1
7	Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1
8	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1
9	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1
10	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
11	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1
12	Подъем в гору скольльзящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1
13	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.	1
14	Подъем в гору скольльзящим шагом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
15	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
16	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
17	Попеременный двухшажный ход.	1



	Эстафеты с этапом до 100м.	
18	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
19	Поворот на месте махом.	1
20	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
21	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.	1
22	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1
23	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
24	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	1
25	Линейные круговые эстафеты с этапами до 200 метров без палок и с палками.	1
26	Повторение одновременных ходов. Пройти 2 км. Игра «Быстрый лыжник».	1
27	Повторение попеременных лыжных ходов. Пройти 2 км. Игра «Веер».	1
28	Эстафета на лыжах. Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	1
29	Повторение подъемов, спусков, поворотов. Прохождение дистанции 3 км.	1
30	Игра «Выталкивание из круга». Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
	<b>Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	13
1	Техника безопасности во время спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
2	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1
3	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1
4	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
5	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1
6	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
7	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
10	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
11	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
12	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
13	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
	<b>Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	11
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
2	ОРУ со скакалками. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1
3	Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1
4	Разучивание и совершенствование техники метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
5	Закрепление техники метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
6	Совершенствование техники метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
7	Повторение старта с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1

8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
9	Совершенствование прыжков в длину с разбега, метание мяча.	1
10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1
11	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1