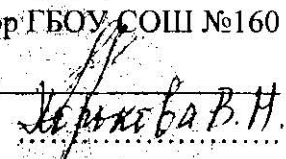


Принято на Педагогическом Совете ГБОУ СОШ №160 с углублённым изучением английского языка Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.2019</u> г.	Утверждено Приказ № <u>1</u> от <u>02.09.2019</u> г. Директор ГБОУ СОШ №160 
--	--

Субъект Российской Федерации - город федерального значения Санкт-Петербург,  
Администрация Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №160  
с углублённым изучением английского языка Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**7 класс**

Составитель:  
учитель 1 КК  
Тимофеева Е.А.

Санкт-Петербург  
2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 7 класса разработана в соответствии с:

- ФЗ «Об образовании в РФ», N 273-ФЗ от 29.12.2012, ст. 12, 13, 48;
- Требованиями ФГОС (НОО, ООО),
- Методическими рекомендациями Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 03-20-1587/16-0-0 «По разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Примерной программой основного общего образования по предмету \_физическая культура\_, рекомендованной Министерством образования РФ, авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич\_, *выходные данные издательства* (например: М.: Просвещение, 2012 г.),
- Рекомендациями Комитета по образованию «Для проведения мероприятия по преодолению отставаний при реализации рабочих программ по предметам» №03-20-371/16 от 08.02.2016
- Основной образовательной программой школы.

Рабочая программа является основным регламентирующим документом учителя-предметника при работе с классом (параллелью), для которого она составлена. Так же, как и Примерная программа, Рабочая программа выполняет следующие функции:

- Информационно-методическая функция: позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета в ОУ;
- Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, рекомендуемое структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для составления тематического планирования курса, содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Предмет «Физическая культура\_» в учебном плане школы в соответствии с Образовательной программой школы предусматривает обязательное изучение физической культуры в -7 классе – 102 часа.

Задачи обучения в 7 классе по предмету физическая культура:

- 1).Укрепление здоровья ,развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

2) . Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью.

3). Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

4). Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место предмета в учебном плане в 7 классе: 102 часа, из расчета 3 уч. ч. в неделю.

Для наиболее успешного освоения материала при составлении данной программы учитывались следующие особенности учащихся 7-х классов.

1). Снижение мотивации к занятиям физической культурой.

2). Урок в спорт.зале проходит одновременно в двух классах.

3). Особый интерес к спортивным играм.

Реализация программы по предмету физическая культура на ступени основного общего образования в 7 классе предполагает и определённую специфику межпредметных связей: 1). Связь с историей- история олимпийских игр, история возникновения различных видов спорта.

2) .Предметы естественнонаучного цикла - правильное питание, режим дня, воздействие нагрузки на организм.

### **Содержание предмета «Физическая культура»**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физической культурой.

## Раздел «Физическое совершенствование»

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

### Гимнастика:

-Организуемые команды и приёмы.

-Висы и упоры.

-Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

-Акробатические упражнения.

### Лёгкая атлетика:

-Беговые и прыжковые упражнения.

-Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

-Прыжки в длину с места.

-Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с места.

-Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### Спортивные игры:

**-Баскетбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**-Волейбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общездоровительная подготовка.

### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

1). В разделе «Лёгкая атлетика» выполнять контрольные нормативы, соответствующие их возрастной категории.

2). В разделе «Спортивные игры» выполнять двигательные упражнения, соответствующие их уровню обучения.

3). Уметь провести комплекс ОРУ для всего класса, учитывая правильный порядок упражнений и их дозировку.

4). В разделе «Гимнастика» уметь выполнять строевые упражнения и построения на месте и в движении.

**С учётом общих особенностей организации учебного процесса основными формами работы являются:**

- 1). Уроки физической культуры.
- 2) . Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках.
- 3) .Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Основными формами контроля являются:**

- 1). Выполнение контрольных упражнений.
- 2) . Выполнение контрольных тестов.

**Предпочтительные педагогические технологии и формы внеурочной деятельности:** 1) технология проблемного обучения

- 2) технология уровневой дифференциации обучения
- 3) групповые технологии

Выбор данных педагогических технологий обусловлен целями, а также требованиями к освоению данной программы.

**Планируемые результаты:**

Предметные

- 1). Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.
- 2) . Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- 3). Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

**УУД**

**1). Личностные:**

- формирование ответственного отношения к учению;
- умение управлять своими эмоциями;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**2). Познавательные:**

- проявлять индивидуальные творческие способности;
- ставить и формулировать проблемы;
- делать выводы и обобщения;
- применять полученные знания на практике.

**3). Регулятивные:**

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- адекватно оценивать свои действия и действия партнёров;
- видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.

#### 4). Коммуникативные:

-слушать и слышать друг друга;

-эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;

-формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой деятельности.

#### Учебно-тематический план.

Разделы программы	Часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Теоретические сведения	Каждый урок				
Лёгкая атлетика	34	16			18
Гимнастика	12		12		
Спортивные игры	44	8	9	18	9
Кроссовая подготовка	12			12	

#### Материально-техническое обеспечение:

- 1) стенка гимнастическая
- 2) скамейки гимнастические
- 3) скакалки
- 4) маты гимнастические
- 5) мячи малые (теннисные)
- 6) стойки волейбольные ,сетки волейбольные, мячи волейбольные,
- 7) мячи баскетбольные
- 8) щиты баскетбольные с кольцами,
- 9) рулетка измерительная.

Особенностями календарно-тематического планирования на 2018/2019 уч. год. является большое количество резервных уроков в связи большим количеством праздничных дней. Выпадающих на середину недели и окончанием четвертей в субботу.

#### Календарно-тематическое планирование .

№	Дата урока	Тема	Домашнее задание
1		ТБ и правила поведения в спорт. зале и на спорт. пло-	--нет

		щадке. ОРУ. Высокий старт .Стартовый разгон. Эстафеты встречные.	
2		ОРУ. Высокий старт. Бег по дистанции. Челночный бег. Эстафеты. Правила соревнований.	--нет
3		ОРУ. Высокий старт. Бег по дистанции. Челночный бег. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.	--нет
4		ОРУ. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	--нет
5		ОРУ. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	--нет
6		Бег 60 м на результат. Спец.беговые упр.Развитие скоростных. качеств. Правила соревнований в спринт. беге.	--нет
7		Прыжок в длину с места. Метание на дальность. Развитие скор-сил. качеств. Терминология прыжков в длину.	--нет
8		Прыжок в длину с места. Приземление. Метание на дальность с разбега. Правила соревнований в прыжках.	--нет
9		Прыжок в длину с места. Метание м/мяча с 3х шагового разбега. Развитие скор-сил. качеств. Правила соревнований в метании.	--нет
10		Прыжок в длину с места. Метание м/мяча с 3х шагового разбега. Развитие скор-сил. качеств. Правила соревнований в метании.	--нет
11		ТБ на уроках бега на средние дистанции .Бег 500 м.Развитие выносливости. Круговая эстафета.	--нет
12		Бег 500 м.Развитие выносливости. Круговая эстафета.	--нет
13		Бег 600 м.Развитие выносливости. Круговая эстафета.	--нет
14		Бег 700 м.Бег по дистанции. Развитие выносливости. Круговая эстафета.	--нет
15		Бег 800 м.Бег по дистанции. Развитие выносливости. Круговая эстафета.	--нет
16		Бег 800 м.Бег по дистанции. Развитие выносливости. Круговая эстафета.	--нет
17		ТБ на уроках б/б. Передвижения игрока. Остановка прыжком. Передача мяча 2 руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Правила б/б. Развитие координации	--нет
18		Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении 2 руками снизу. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Игра в б/б по упрощённым правилам.	--нет
19		Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении 2 руками снизу. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Игра в б/б по упрощённым правилам.	--нет
20	16.10.2017	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча 1 рукой от плеча. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Развитие координации.	--нет

21	19.10.2017	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча 1 рукой от плеча. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Развитие координации.	--нет
22	20.10.2017	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча 1 рукой от плеча. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Развитие координации.	--нет
23	23.10.2017	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча 1 рукой от плеча. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Развитие координации.	--нет
24	26.10.2017	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча 1 рукой от плеча. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Развитие координации.	--нет
25	27.10.2017	ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!" ОРУ на месте без предмета. Сед ноги врозь. Вис лёжа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силы.	--нет
26	09.11.2017	Выполнение команд: "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!" ОРУ на месте без предмета. Сед ноги врозь. Вис лёжа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силы.	--нет
27	10.11.2017	Выполнение команд: "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!" ОРУ на месте без предмета. Сед ноги врозь. Вис лёжа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силы.	--нет
28	13.11.2017	Выполнение на технику-подтягивание в виси и в виси лёжа. Развитие силы. Эстафеты.	--нет
29	16.11.2017	ОРУ. Упр.на гимнаст. скамейке. Упр. на скакалке. Развитие прыгучести.	--нет
30	17.11.2017	ОРУ. Упр.на гимнаст. скамейке. Упр. на скакалке. Развитие прыгучести.	--нет
31	20.11.2017	ОРУ. Упр.на гимнаст. скамейке. Упр. на скакалке. Развитие прыгучести.	--нет
32	23.11.2017	ОРУ. Упр.на гимнаст. скамейке. Упр. на скакалке. Развитие прыгучести.	--нет
33	24.11.2017	Стойка на лопатках. "Мост" из положения стоя без помощи. ОРУ с мячом. Развитие координации. Эстафеты.	--нет
34	27.11.2017	Стойка на лопатках. "Мост" из положения стоя без помощи. ОРУ с мячом. Развитие координации. Эстафеты.	--нет
35	30.11.2017	Стойка на лопатках. "Мост" из положения стоя без помощи. ОРУ с мячом. Развитие координации. Эстафеты.	--нет
36	01.12.2017	ОРУ. Упр.на гимнаст. скамейке. Упр. на скакалке. Развитие прыгучести.	--нет
37	04.12.2017	ТБ на уроках в/б. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах через зону. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	--нет
38	07.12.2017	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах через зону. Нижняя прямая подача.	--нет





54	26.01.2018	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу " руками после подачи. Учебная игра.	--нет
55	29.01.2018	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу " руками после подачи. Учебная игра.	--нет
56	01.02.2018	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу " руками после подачи. Учебная игра.	--нет
57	02.02.2018	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу " руками после подачи. Учебная игра.	--нет
58	05.02.2018	ТБ на уроках кроссовой подготовки. ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 8 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты. Понятие о темпе упражнения.	--нет
59	08.02.2018	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 9 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты. Понятие о темпе упражнения.	--нет
60	09.02.2018	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 9 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты. Понятие о темпе упражнения.	--нет
61	12.02.2018	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты. Понятие о темпе упражнения.	--нет
62	15.02.2018	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты. Понятие о темпе упражнения.	--нет
63	16.02.2018	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 11мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты. Понятие о темпе упражнения.	--нет
64	19.02.2018	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 11 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты. Понятие о темпе упражнения.	--нет
65	22.02.2018	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 12 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты. Понятие о темпе упражнения.	--нет
66	26.02.2018	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 12 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты. Понятие об объёме упражнения. Тест Купера.	--нет
67	01.03.2018	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 12 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты. Понятие об объёме упражнения. Тест Купера.	--нет
68	02.03.2018	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 12мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты. Понятие об объёме упражнения. Тест	--нет

		Купера.	
69	05.03.2018	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 12 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты. Понятие об объёме упражнения. Тест Купера.	--нет
70	09.03.2018	ТБ на уроках б/б. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча 2 руками от груди в парах с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Развитие координационных способностей.	--нет
71	12.03.2018	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча 2 руками от груди в парах с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Развитие координационных способностей.	--нет
72	15.03.2018	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча 2 руками от груди в парах с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Развитие координационных способностей..	--нет
73	16.03.2018	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча 2 руками от груди в парах с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Развитие координационных способностей.	--нет
74	19.03.2018	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча 2 руками от груди в парах с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Развитие координационных способностей.	--нет
75	02.04.2018	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча 2 руками от груди в парах с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Развитие координационных способностей.	--нет
76	05.04.2018	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча 2 руками от груди в парах с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Развитие координационных способностей.	--нет
77	06.04.2018	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча 2 руками от груди в парах с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Развитие координационных способностей.	--нет
78	09.04.2018	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча 2 руками от груди в парах с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Развитие координационных способностей.	--нет
79	12.04.2018	ТБ на уроках по в/б. Стойка и перемещения игрока. Приём мяча снизу 2 руками после подачи. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	--нет
80	13.04.2018	Стойка и перемещения игрока. Приём мяча снизу 2 руками после подачи. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	--нет
81	16.04.2018	Стойка и перемещения игрока. Приём мяча снизу 2	-нет

		руками после подачи. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	
82	19.04.2018	Стойка и перемещения игрока. Приём мяча снизу 2 руками после подачи. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	--нет
83	20.04.2018	Стойка и перемещения игрока. Приём мяча снизу 2 руками после подачи. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	--нет
84	23.04.2018	Стойка и перемещения игрока. Приём мяча снизу 2 руками после подачи. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	--нет
85	26.04.2018	ТБ на уроках по л/а. ОРУ. Спец.беговые упр. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 500 м .	--нет
86	27.04.2018	ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 700 м .	--нет
87	30.04.2018	ОРУ. Спец.беговые упр. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 1000 м .	--нет
88	03.05.2018	ОРУ. Спец.беговые упр. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 700 м .	--нет
89	04.05.2018	ОРУ. Спец. бег. упр. Развитие скор- сил. качеств. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 3-5 шагового разбега. Правила соревнований в прыжках.	--нет
90	07.05.2018	ОРУ. Спец. бег. упр. Развитие скор- сил. качеств. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 3-5 шагового разбега. Правила соревнований в метании.	--нет
91	10.05.2018	ОРУ. Спец. бег. упр. Развитие скор- сил. качеств. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 3-5 шагового разбега. Эстафеты.	--нет
92	11.05.2018	ОРУ. Спец. бег. упр. Развитие скор- сил. качеств. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 3-5 шагового разбега. Правила соревнований в прыжках.	--нет
93	14.05.2018	ОРУ. Спец. бег. упр. Развитие скор- сил. качеств. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 3-5 шагового разбега. Эстафеты.	--нет
94	17.05.2018	ОРУ. Развитие скор- сил .качеств. Высокий старт(20-40 м ),стартовый разгон, бег по дистанции ( 50-60 м ). Спец. бег. упр.Встречные эстафеты. Определение результатов в спринтерском беге.	--нет
95	18.05.2018	ОРУ. Развитие скор- сил .качеств. Высокий старт(20-40 м ),стартовый разгон, бег по дистанции ( 50-60 м ). Спец. бег. упр.Встречные эстафеты. Старты из различных и.п.	--нет
96	21.05.2018	ОРУ. Развитие скор- сил. качеств. Спец. бег. упр.Встречные эстафеты.	--нет

97		Резерв .Лёгкая атлетика.	нет
98		Резерв . Лёгкая атлетика.	нет
99		Резерв . Лёгкая атлетика.	нет
100		Резерв . Лёгкая атлетика.	нет
101		Резерв. Лёгкая атлетика.	нет
102		Резерв . Лёгкая атлетика.	нет