

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лицей № 40  
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ Лицея № 40  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от 30.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
ГБОУ Лицея № 40  
От 30.08.2021 №191-д  
Приморского района  
Санкт-Петербурга



(Н.Г.Милюкова)

« 30 » августа 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для обучающихся 7аб класса**

(Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др под ред Виленского М.Я )

**АО «Издательство Просвещение» № 1.2.8.1.1.1 (102 часа)**

**Уровень обучения: основное общее образование**

**Учитель Савченко О.М.**

## Предметные результаты:

- - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.  
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации в равновесии. Упражнения со скакалкой. Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Низкий и высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Упражнения общей физической подготовки.

## **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».**

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата урока по факту
1	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
3	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
4	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
5	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	комплекс №1	
6	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	комплекс №1	
7	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	комплекс №1	
8	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	комплекс №1	
9	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	комплекс №1	
10	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №1	
11	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	комплекс №1	
12	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	комплекс №1	
13	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	комплекс №1	
14	Полоса препятствий. Метание мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
15	Полоса препятствий. Метание мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
16	Полоса препятствий. Метание мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
17	Полоса препятствий. Метание мяча в горизонтальную цель.	комплекс №1	
18	Эстафетный бег. Равномерный бег.	комплекс №1	
19	Эстафетный бег. Равномерный бег.	комплекс №1	
20	Эстафетный бег. Бег 1000 метров.	комплекс №1	
21	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №1	
22	ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	комплекс №1	
23	Передача мяча двумя руками сверху в парах	комплекс №1	
24	Передача мяча двумя руками сверху над собой	комплекс №1	
25	Передача мяча двумя руками сверху через сетку	комплекс №2	
26	Прием мяча двумя руками снизу	комплекс №2	
27	Нижняя прямая подача	комплекс №2	
28	Нижняя прямая подача	комплекс №2	
29	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	комплекс №2	
30	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	комплекс №2	
31	Контрольные упражнения	комплекс №2	
32	Прямой нападающий удар	комплекс №2	
33	Прямой нападающий удар	комплекс №2	
34	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	комплекс №2	

	партнером		
35	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплекс №2	
36	Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом	комплекс №2	
37	Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом	комплекс №2	
38	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №2	
39	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №2	
40	Контрольная учебная игра	комплекс №2	
41	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по гимнастике, упражнения в висах	комплекс №2	
42	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
43	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
44	Кувырок вперед и назад.	комплекс №2	
45	Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках.	комплекс №2	
46	Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д)	комплекс №2	
47	Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д)	комплекс №2	
48	Акробатическая комбинация,	комплекс №2	
49	ТБ на занятиях физической культурой. Акробатическая комбинация.	комплекс №3	
50	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат.	комплекс №3	
51	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат.	комплекс №3	
52	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги» (м); ноги врозь (д)	комплекс №3	
53	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги» (м); ноги врозь (д)	комплекс №3	
54	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
55	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
56	Контрольные упражнения	комплекс №3	
57	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой, чередование бега и ходьбы	комплекс №3	
58	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
59	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
60	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
61	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий.	комплекс №3	
62	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий.	комплекс №3	
63	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
64	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
65	Упражнения для развития выносливости. Равномерный	комплекс №3	

	бег.		
66	Равномерный бег. Упражнения для развития выносливости.	комплекс №3	
67	Равномерный бег. Упражнения для развития выносливости.	комплекс №3	
68	Контрольный урок.	комплекс №3	
69	ТБ на занятиях баскетболом. Правила игры. Ведение мяча различными способами.	комплекс №3	
70	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	комплекс №3	
71	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	комплекс №3	
72	Бросок двумя руками от головы	комплекс №3	
73	Передачи мяча двумя руками от груди на месте	комплекс №3	
74	Передачи мяча двумя руками от груди в движении	комплекс №3	
75	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках	комплекс №3	
76	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4)	комплекс №3	
77	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок	комплекс №3	
78	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок	комплекс №3	
79	Учебная игра. Личная защита.	комплекс №4	
80	Учебная игра. Личная защита.	комплекс №4	
81	Учебная игра. Быстрый прорыв.	комплекс №4	
82	Контрольные упражнения.	комплекс №4	
83	ТБ на занятиях волейболом. Технические действия с мячом.	комплекс №4	
84	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
85	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
86	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
87	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
88	Технические действия с мячом, игра в мини-волейбол.	комплекс №4	
89	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	комплекс №4	
90	Высокий старт. Финиширование. Челночный бег 3*10метров.	комплекс №4	
91	Высокий старт. Финиширование. Челночный бег 3*10метров.	комплекс №4	
92	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	комплекс №4	
93	Прыжки в высоту, метание малого мяча.	комплекс №4	
94	Прыжки в высоту, метание малого мяча.	комплекс №4	
95	Прыжки с длину с места, метание малого мяча.	комплекс №4	
96	Прыжки с длину с места, метание малого мяча.	комплекс №4	
97	Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег.	комплекс №4	
98	Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег.	комплекс №4	
99	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №4	
100	резерв	комплекс №4	
101	резерв	комплекс №4	
102	резерв	комплекс №4	
	Итого:		