

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №9"  
г.о. Мытищи Московской области

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ №9»  
Л.Н.Левченко  
« 31 » *августа* 2020 г.



Рабочая программа  
по физической культуре (базовый уровень)  
7 В класс  
2020/2021 учебный год

Составитель:  
Авдеев С.В.. учитель физической  
культуры.  
Высшей квалификационной категории

2020 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 7в класса разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- учебного плана МБОУ СОШ № 9 на 2019/2020 учебный год;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №9;
- примерной авторской программы (указать автора программы или под редакцией), предметной линии учебников традиционной системы обучения: (указать название учебника, автора и издательство)

По годовому календарному графику школы на 2020 - 2021 учебный год для 7в класса предусмотрено 34 учебные недели и 6 дней, по учебному плану школы на 2020-2021 учебный год на изучение физической культуры отводится 2 ч. в неделю, следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 69 ч. в год. В связи с тем, что 3 урока выпадают на нерабочие праздничные дни программа будет выполнена в полном объеме за 66 ч.

## **I. Планируемые предметные результаты освоения физической культурой**

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- ✓ характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **1.1 Обучающийся получит возможность научиться:**

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности
- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
  - ✓ выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
  - ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  - ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами

## Содержание учебного предмета

### 1.2 Гимнастика с основами акробатики .16ч

Организирующие команды и приёмы (в течении урока).

Акробатические упражнения и комбинации(в течении урока).

Ритмическая гимнастика(в течении урока).

Опорные прыжки(в течении урока).

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки)(в течении урока).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)(в течении урока).

### Лёгкая атлетика .24 ч

Беговые упражнения(в течении урока).

Прыжковые упражнения(в течении урока).

Метание малого мяча(в течении урока).

### Спортивные игры. 29ч

Баскетбол. Игра по правилам .

Волейбол. Игра по правилам .

Футбол. Игра по правилам .

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения(в течении урока).

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка(в течении урока).

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости(в течении урока).

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений(в течении урока).

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений(в течении урока).

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости(в течении урока).

**Форма организации учебной деятельности: фронтальная, групповая.**

## III. Тематическое планирование.

| № п/п | Наименование разделов            | Количество часов |
|-------|----------------------------------|------------------|
| 1     | Гимнастика с основами акробатики | 16               |
| 2     | Лёгкая атлетика                  | 24               |
| 3     | Спортивные игры                  | 29               |
| Итого |                                  | 69               |

Согласовано:  
Протокол заседания методического  
объединения учителей  
от 28.08.2020. № 1

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
Сазан Р.А. (Сазан Р.А.)  
«28» августа 2020 г.