Муниципальное общеобразовательное учреждение
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено на ШМО учителей
естественно-математического цикла
Протокол № 1
от «28» августа 2020года

Согласованно

заместитель директора по УР

_____/Звягина И.Н.

Утверждаю
Директор МОУ Вешкаймская СОШ №1
_____/Н.Е. Гайскова
Приказ №182
от «28» августа 2020г.

Рабочая программа

Учебный предмет **физическая культура**
Класс 7
Уровень образования основное общее
Срок реализации программы **2020-2021учебный год**
Количество часов по учебному плану: **всего 105 часов в год; в неделю 3 часа**
Рабочая программа составлена на основе:
-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего (ФГОС ООО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Вешкаймская СОШ №1, утвержденной приказом директора от 28.08.2020 № 184
- Примерной программы по физической культуре для 5-9 классов, автор А.П. Матвеев ,М.:Просвещение,2012г
- Учебник «Физическая культура. 6-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций»/автор А.П. Матвеев,-М: Просвещение,2016г

Рабочую программу составил _____ А.С. Хамдеев

Планируемые результаты освоение учебного предмета

Предметные

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий,

освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Содержание учебного предмета

Спортивные игры.

Баскетбол
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.
Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.
Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).
Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Волейбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.
Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.
Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.
Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.
Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.
Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	**Знания о физической культуре**	**4**
2	**Способы физкультурной деятельности**	в разделах
3	**Физическое совершенствование**	**101**
3.1	Легкая атлетика	37
3.2	Гимнастика с основами акробатики	21
3.3	Лыжная подготовка	22
3.4	Спортивные игры	21
	Итого	**105**

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

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			По плану	Фактически
			7класс	
	Лёгкая атлетика	**15**		
1	Инструктаж по ТБ Олимпийское движение в России (СССР) 1 ч	1		
2	Олимпийские виды спорта	1		
3-5	Спринтерский бег	3		
6-7	Равномерный бег	2		
8-11	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	4		
12-13	Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции.	2		
14-17	Метание малого мяча	4		

	Подвижные игры с элементами спортивных игр			
18-19	Ведение. Передача мяча	2		
20-21	Бросок мяча двумя руками	2		
22-23	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли	2		
24-25	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	2		
26	Ведения мяча с изменением направления движения	1		
27	Стойка и передвижения. Ведение. Передача.	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	21		
28-30	Урок 14. Акробатика. Освоение строевых упражнений	3		
31-32	Урок 15. Акробатика. Кувырок	2		
33-38	Урок 16. Висы и упоры	6		
39-42	Урок 17. Акробатика. Лазание по канату	4		
43-45	Акробатика. Опорный прыжок	3		
	Лыжная подготовка.	**22**		
46	Лыжные гонки. Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности.	1		
47-50	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	4		
51-53	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом	3		
54-57	Техника торможения упором	4		
58-59	Техника поворота переступанием	2		
60-61	Техника подъема "лесенкой"	2		
62-63	Техника спуска с пологого склона	2		
64-65	Техника преодоления трамплинов	2		

66	использование лыжных ходов на дистанции	1		
67	Контрольная дистанция 25 метров	1		
	Спортивные игры	**21**		
68	Волейбол. Вводный инструктаж по технике безопасности 1 ч	1		
69-70	Техника нижней боковой подачи 2 ч	2		
71-72	Техника приема и передачи мяча 2 ч	2		
73-74	Техника верхней прямой подачи 2 ч	2		
75	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. 1 ч	1		
76	Баскетбол. Ведение и передача мяча. 1 ч	1		
77	Техника ведения мяча с изменением направления движения. 1 ч	1		
78	Бросок мяча двумя руками/ 1 ч	1		
79-80	Бросок мяча одной рукой от плеча 1 ч	2		
81	Ведение мяча с изменением направления 1 ч	1		
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска 1 ч	1		
83	Игра в баскетбол по правилам 1 ч	1		
84	Футбол. Техника безопасности на занятиях спортивными играми 1 ч	1		
85-86	Техника ведения мяча 2 ч	2		
87-88	Техника удара по катящемуся мячу 2 ч	2		
89-90	Передача мяча на большое расстояние 2 ч	2		
91-92	Спортивная игра в футбол	2		
	Лёгкая атлетика	**22**		
93-94	Прыжок в длину способом "прогнувшись" 2 ч	2		
95-96	Бег на средние дистанции 2 ч	2		
97-99	Равномерный бег.. 3 ч	3		

100-101	Прыжок в длину способом "прогнувшись" 2 ч	2		
102-105	Игры на свежем воздухе	4		

Приложение №1

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

№п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	4,9	5,4	5,6	5,2	5,8	6,1
2	Координа-ционные	Челночный бег 3х10 м, с	8,4	9,0	9,6	8,8	9,6	10,2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	185	165	150	175	155	140
4	выносливость	6-минутный бег, м	1400	1200	1000	1200	1000	800
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	9	5	3	13	9	6
6	силовые	Подтягивание на высокой	8 -	5 -	4 -	- 19	- 15	- 11

		перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из положения лежа, кол-во раз (девушки)						
7	Силовые	Бросок 1 кг мяча двумя руками из-за головы из положения сидя, см	550	450	400	500	450	350