

**Рабочая программа по учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**7 класс**

**основного общего образования**

**на 2020-2021 учебный год**

Составитель рабочей программы

Савин Евгений Михайлович

учитель физической культуры, первой категории

филиала МАОУ «Киевская СОШ»

«Памятнинская СОШ имени Героя

Советского Союза Н.И Кузнецова»,

**Год составления 2020**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Требования к результатам обучения основных образовательных программ структурируются по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 7 классе являются следующие умения:**

* Активно включатся в общение в взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных не стандартных ситуациях и условиях;
* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении направленных целей;
* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются умения:**

* Находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления
* Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
* 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.

**Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие:**

**Обучающийся научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Содержание учебного предмета.**

**102 часа, 3 час в неделю**

**Основы знаний о физической культуре (*в процессе урока*)**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз. Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады.

**Физическое совершенствование:**

***Легкая атлетика (27часов)***

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 1500 м девочки, до

2000 м мальчики. Равномерный бег до 10 мин. Медленный бег до 10 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий.

***Гимнастика с основами акробатики (18 часа)***

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м) в два и три приема.

***Лыжная подготовка (24 часов)***

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с,

-4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

***Спортивные игры (30 часов)***

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.Передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах. Прием и передача мяча.

**Баскетбол**: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Стойки и повороты. Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5

**Футбол**: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

***Национальные игры. (3 часа)***

**Лапта:** Правила русской народной игры «Лапта». Общеразвивающие и специальный упражнения. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары, тактика игры в защите и в нападении.

***Нормативы ВФСК «ГТО»(на уроке).*** Метание снаряда весом 150 г., прыжок в длину с места**,**наклон вперед из положения стоя на скамье, подъём туловища из положения лёжа на спине, подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).

*Основная организационная форма обучения – урок.*

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха). При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

-принцип наглядности,

-принцип систематичности и последовательности,

-принцип постепенности,

-принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика -(12) часов** | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт .Челночный бег 3х10. | 1 |
| 2 | Бег с ускорением 60 м. *Олимпийские игры древности.* | 1 |
| 3 | Бег на результат 60 метров. | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с места.  *Норматив ВФСК «ГТО».* | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. *Норматив ВФСК «ГТО».* | 1 |
| 9 | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов . | 1 |
| 10 | Бег на средние дистанции. Равномерный бег 1500 метров. | 1 |
| 11 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат. ГТО. | 1 |
| 12 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |
| **Спортивные игры – 18 часов** | | |
| 13 | **Волейбол.** Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Верхняя передача мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | 1 |
| 14 | . Верхняя передача мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. *Олимпийское движение в России*. | 1 |
| 15 | . Верхняя передача мяча . Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | 1 |
| 16 | Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах. | 1 |
| 17 | Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах. | 1 |
| 18 | Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах. | 1 |
| 19 | Нападающий удар на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | 1 |
| 20 | Нападающий удар на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | 1 |
| 21 | Нападающий удар на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | 1 |
| 22 | Нижняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах. *Современные Олимпийские игры.* | 1 |
| 23 | Нижняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах. | 1 |
| 24 | Нападающий удар с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости. | 1 |
| 25 | Нападающий удар с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости. | 1 |
| 26 | Нападающий удар с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости. | 1 |
| 27 | Перемещения в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* | 1 |
| 28 | Перемещения в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра. | 1 |
| 29 | Прием и передачи мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра. | 1 |
| 30 | Прием и передачи мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра. | 1 |
| **Гимнастика - 18часов** | | |
| 31 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |
| 32 | Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения, стоя, без помощи. | 1 |
| 33 | Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения, стоя, без помощи. | 1 |
| 34 | Стойка на голове с согнутыми ногами. | 1 |
| 35 | Акробатические комбинации из 4-5элементов. *Норматив ВФСК «ГТО».Наклон вперед из положения стоя на скамье.* | 1 |
| 36 | Акробатические комбинации из 4-5элементов. | 1 |
| 37 | Лазание по канату в два приема. | 1 |
| 38 | Лазание по канату в два приема. | 1 |
| 39 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. | 1 |
| 40 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. | 1 |
| 41 | Соскок вперед и назад .Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 42 | Соскок вперед и назад. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 43 | Висы и упоры. Подтягивание в висе. | 1 |
| 44 | Висы и упоры. Подтягивание в висе. | 1 |
| 45 | Висы и упоры. Подтягивание в висе. *Норматив ВФСК «ГТО»* | 1 |
| 46 | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 |
| 47 | Опорный прыжок через гимнастического козла . | 1 |
| 48 | Опорный прыжок через гимнастического козла . | 1 |
| **Лыжная подготовка - 24 часа** | | |
| 49 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 50 | Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км | 1 |
| 51 | Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км | 1 |
| 52 | Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 53 | Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 54 | Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км | 1 |
| 55 | Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км | 1 |
| 56 | Спуски и подъемы Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. | 1 |
| 57 | Спуски и подъемы Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. | 1 |
| 58 | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |
| 59 | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |
| 60 | Торможение «плугом» повороты со спуска. | 1 |
| 61 | Торможение «плугом» повороты со спуска. | 1 |
| 62 | Подъем «елочкой», повороты на месте. | 1 |
| 63 | Подъем «елочкой», повороты на месте. | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование пройденных ходов. | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование пройденных ходов. | 1 |
| 66 | Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». | 1 |
| 67 | Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». | 1 |
| 68 | Прохождение дистанции 2 км. Техника лыжных ходов. | 1 |
| 69 | Прохождение дистанции 2 км. Техника лыжных ходов. | 1 |
| 70 | Лыжные гонки 1 - 2км. Соревнования. | 1 |
| 71 | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». | 1 |
| 72 | Лыжная эстафета. Игры на лыжах. | 1 |
| **Спортивные игры - 6 часов** | | |
| 73 | **Баскетбол.** Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения. Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 74 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. | 1 |
| 75 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. | 1 |
| 76 | Броски мяча по зонам. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 77 | Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 78 | Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| **Легкая атлетика – 15 часов** | | |
| 79 | Техника безопасности при занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 |
| 80 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 |
| 81 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 |
| 82 | Тройной прыжок с места. Бег в медленном темпе до 4 минут. | 1 |
| 83 | Тройной прыжок с места. Бег в медленном темпе до 4 минут. | 1 |
| 84 | Бег 60 метров. Бег в медленном темпе до 5 минут. | 1 |
| 85 | Бег 60 метров. Бег в медленном темпе до 5 минут. | 1 |
| 86 | Метание мяча 150 гр. на дальность. | 1 |
| 87 | Метание мяча 150 гр. на дальность. | 1 |
| 88 | Метание мяча 150 гр. на дальность. *Норматив ВФСК «ГТО»* | 1 |
| 89 | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. | 1 |
| 90 | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. | 1 |
| 91 | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. | 1 |
| 92 | Кроссовая подготовка 2 км. Проведение эстафеты. | 1 |
| 93 | Кроссовая подготовка 2 км. Проведение эстафеты. | 1 |
| **Спортивные игры – 3 часов** | | |
| 94 | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Атака с длинными передачами. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 95 | . Атака с длинными передачами. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 96 | Штрафные броски , трех очковые броски. | 1 |
| 97 | Штрафные броски , трех очковые броски. | 1 |
| 98 | Учебно – тренировочная игра. Технические действия в защите. | 1 |
| 99 | Учебно – тренировочная игра. Технические действия в защите. | 1 |
| **Национальные игры(3 часа)** | | |
| 100 | **Лапта.** Правила русской народной игры «Лапта». Общеразвивающие и специальный упражнения. | 1 |
| 101 | Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары. | 1 |
| 102 | Тактика игры в защите и в нападении. | 1 |