Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозерка

имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и рекомендовано
Педагогическим советом
« 28 » августа 2020г.
_____ Коваленко Т.В.

Утверждено приказом № 54
« 28 » августа 2020г.
Директор школы_____
Левшина В.В.

Рабочая программа

по предмету «физическая культура»

7 класс

На 2020 – 2021 учебный год

Учитель: Долгорук Антонина Александровна

ПЕСЧАНООЗЕРКА 2020г

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для 7 класса

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса общеобразовательной основной школы составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметна линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, М.Просвещение, 2013г.
3. Приказа об утверждении учебного плана № 52 от 20.08.2020г.
4. Рабочая программа по физической культуре (утвержденная приказом директора № 54 от 28.08.2020г.)
5. Организации учебного процесса в 2020-2021 учебном году в режиме работы школы № 55 от 28.08.2020г.
6. Рекомендации по материально-техническому оснащению учебного процесса по предмету «Физическая культура».

В процессе обучения физической культуры в 7 классе реализуется: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

С учетом изучения предмета физическая культура направленна на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцировании основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых. скоростных, выносливости, силы и гибкости).

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчета 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 часа (по 3 час в неделю)

Планируемые предметные результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающийся научится:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

Получит возможность научиться

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Содержание учебного предмета физическая культура 7 класс
102 часа (по 3 часа в неделю)

Раздел 1. Легкая атлетика (14 часов). Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (10 часов). Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом

бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и брусьях.

Раздел 3. Баскетбол (17 часов). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Раздел 4. Волейбол (27 часов). Развитие скорости, координации движения.

Раздел 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (34 часа). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.

Учебно-тематическое планирование

Наименование раздела	**Количество часов**	**Нормативы**
Легкая атлетика	14	2
Гимнастика	10	-
Баскетбол	17	1
Волейбол	27	1
Кроссовая подготовка	34	5
Итого	102	9

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
1.	**Раздел 1. Легкая атлетика (14 часов).** Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	03.09		
2.	Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Старты из различных исходных положений.	1	04.09		
3.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Круговая эстафета.	1	07.09		
4.	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1	10.09		
5.	Бег-30 м. Низкий старт и стартовый разгон.	1	11.09		
6 7.	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки. Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	2	14.09 17.09		
8.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	18.09		
9.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3х10м.	1	21.09		
10 11.	Челночный бег 3х10м/с. Челночный бег 3х10м/с.	2	24.09 25.09		
12.	Прыжок в длину с места.	1	28.09		
13	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	2	01.10		

14.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.		02.10		
15.	**Раздел 2. Гимнастика (10 часов).** Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	12.10		
16.	Акробатика. Кувырок назад.	1	15.10		
17.	Акробатика. Кувырок вперёд.	1	16.10		
18.	Строевые упражнения. Акробатика.	1	19.10		
19 20 21 22.	Мост. Акробатические упражнения. Мост. Акробатические упражнения. Мост. Акробатические упражнения. Мост. Акробатические упражнения.	4	22.10 23.10 26.10 29.10		
23 24.	Мост. Акробатические упражнения. Мост. Акробатические упражнения.	2	30.10 02.11		
25.	**Раздел 3. Баскетбол (17 часов).** Т/Б на уроках баскетбола. Стойки, передвижения, повороты, остановки. Урок – соревнования. Техника ловли и передачи мяча.	1	05.11		
26.	Стойки, передвижения, пово-	1	06.11		

	роты, остановки.				
27.	Ведения мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1	09.11		
28.	Ведения мяча на месте.	1	12.11		
29.	Т/Б на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча.	1	13.11		
30.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча от груди.	1	23.11		
31.	Ведение мяча в низкой и высокой стойке.	1	26.11		
32 33.	Ведения мяча, ловля и передача Ведения мяча, ловля и передача	2	27.11 30.11		
34 35 36 37.	Броски в кольцо. Броски в кольцо. Броски в кольцо. К.Н. Броски в кольцо.	4	03.12 04.12 07.12 10.12		
38 39.	Ловля ведения мяча Ловля ведения мяча	2	11.12 14.12		
40 41.	Учебная игра Баскетбол. Учебная игра Баскетбол.	1	17.12		
42.	**Раздел 4. Волейбол (27 часов).** Т/ б на уроках волейбола. Стойки, передвижения и пово-	1	18.12		

	роты, остановки.				
43.	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1	21.12		
44.	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку.	1	24.12		
45	Прием и передача мяча.	12	25.12		
46	Прием и передача мяча.		28.12		
47	Прием и передача мяча.		31.12		
48	Прием и передача мяча.		11.01		
49	Прием и передача мяча.		14.01		
50	Прием и передача мяча.		15.01		
51	Прием и передача мяча.		18.01		
52	Прием и передача мяча.		21.01		
53	Прием и передача мяча.		22.01		
54	Прием и передача мяча.		25.01		
55	Прием и передача мяча.		28.01		
56.	К.Н. Прием и передача мяча.		29.01		
57.	Подачи мяча.	8	01.02		
58.	Подачи мяча.		04.02		

59. 60. 61. 62. 63. 64.	Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча.		05.02 08.02 11.02 12.02 15.02 18.02		
65. 66. 67. 68.	Техника защитных действий. Техника защитных действий. Техника защитных действий. Техника защитных действий.	4	19.02 01.03 04.03 05.03		
69.	**Раздел 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (34 часа)**. Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1	11.03		
70. 71.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега.	2	12.03 15.03		
72. 73.	Преодоление полосы препят-ствий. Преодоление полосы препят-ствий.	2	18.03 19.03		

74.	Преодоление полосы препятствий – учет.	1	22.03		
75. 76.	Переменный бег. Переменный бег.	2	25.03 26.03		
77.	Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	1	29.03		
78. 79.	Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции.	2	01.04 02.04		
80.	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест.	1	12.04		
81.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м	1	15.04		
82.	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1	16.04		
83.	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1	19.04		
84.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м	1	22.04		
85.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	23.04		
86.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 4х15 м. – тест.	1	26.04		
87.	Метание мяча на дальность.	1	29.04		
88.	Метание мяча на дальность – учет.	1	30.04		
89.	Прыжок в длину с места.	1	03.05		
90.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	1	06.05		
91.	Прыжок в длину с разбега.	2	07.05		

92.	Прыжок в длину с разбега		13.05		
93.	Прыжок в длину с разбега – учет.	1	14.05		
94.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м	1	17.05		
95.	Игра в футбол.	1	20.05		
96. 97.	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м Бег на средние дистанции. Бег 1000 м	2	21.05 24.05		
98.	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м – тест.	1	27.05		
99.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м.	1	28.05		
100.	Игра в лапту.	1	31.05		
101.	Игра в футбол.	1			
102.	Игра в бадминтон.	1			

В 2020 – 2021 учебном году праздничные дни выпали на 08.03; 10.05.2021г. По плану 102 часа, по факту 100 часов (сокращение на 2 часа).