

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МБОУ «Гимназия № 17» \_\_\_\_\_ В.А. Герасимова**

**Приказ от « 1 » сентября 2021 г. №**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

(название курса)

7В класс

**Составитель: \_\_\_\_\_ Петрухин Валерий Павлович**

**Фамилия, имя, отчество**

**Учитель: физической культуры высшей квалификационной**

**категории**

**Предмет, квалификационная категория**

**2021г.**

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 7-х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), с рекомендациями примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 104 с.)

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты**

#### **Ученик научится**

- знаниям об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знаниям об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знаниям об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными

задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Ученик получит возможность на базовом уровне научиться:**

- навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

## **Метапредметные результаты**

### **Ученик научится**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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. Ученик получит возможность научиться:
  - 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;
  - овладение способностью 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.

## **Предметные результаты**

### **Ученик научится**

- Понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека

- Организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья

#### **Ученик получит возможность научиться**

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **III. Содержание учебного предмета.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

- Спортивная подготовка
- Здоровье и здоровый образ жизни
- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
- Гимнастика с основами акробатики.
- Легкая атлетика. Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Футбол. Игра по правилам.

- Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.
- Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.



## Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	4.8	5.2 – 5.6	6.5-9	5.0	5.4-6.0	6.2
Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Челночный бег 3 x10 м (сек)	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	200	190-170	150	180	160-150	140
Прыжки через скакалку за 1 мин	100	94-81	80	120	115-100	95
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	24	18-20	15	18	15-13	12
Наклон вперёд (см)	9	5-7	3	16	12-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

## V. Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План и дата	Скорректированная дата
<b>Легкая атлетика 13 (ч)</b>				
1.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Встречная эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10).	1	6.09.2021	
2.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	1	7.09.2021	
3.	Бег на результат (60 м). специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	13.09.2021	
4.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	14.09.2021	
5.	Бег (1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге.	1	20.09.2021	
6.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3x10). Инструктаж по ТБ.	1	21.09.2021	
7.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	1	27.09.2021	
8.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3x10). Правила соревнования.	1	28.09.2021	
9.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Челночный бег (3x10).	1	29.09.2021	
10.	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	16.05.2022	

	Развитие скоростных качеств.			
11.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	17.05 .2022	
12.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	23.05 .2022	
13.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3x10). Правила соревнования.	1	24.05 .2022	
<b>Гимнастика 15 (ч)</b>				
14.	Инструктаж по ТБ. Подтягивание на перекладине, вис углом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	11.10 .2021	
15.	Хваты и подтягивание различными хватами. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	12.10 .2021	
16.	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворот. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	18.10 .2021	
17.	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	19.10 .2021	
18.	ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	25.10 .2021	
19.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. ОРУ с мячом. Эстафеты.	1	26.10 .2021	

20.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. ОРУ с мячом. Эстафеты.	1	1.11. 2021	
21.	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворот. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	2.11. 2021	
22.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	8.11. 2021	
23.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе.	1	9.11. 2021	
24.	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.11. 2021	
25.	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	23.11. 2021	
26.	Подтягивание на перекладине . ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	29.12. 2021	
27.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. ОРУ с мячом. Эстафеты.	1	30.12. 2021	
28.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из	1	6.12.2 021	

	положения стоя без помощи. ОРУ с мячом. Эстафеты.			
<b>Спортивные игры 21 (ч)</b>				
29.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	7.12.2021	
30.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	13.12.2021	
31.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	14.12.2021	
32.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	20.12.2021	
33.	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	1	21.12.2021	
34.	Тактические действия в нападении. Передача мяча верхняя.	1	27.12.2022	
35.	Действия игроков в защите. Передача мяча нижняя.	1	28.12.2022	
36.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча в парах различными способами.	1	14.02.2022	
37.	Подача мяча верхняя и нижняя. Учебная игра	1	15.02.2022	
38.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	28.02.2022	
39.	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой	1	1.03.2022	

	отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.			
40.	Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Правила баскетбола.	1	7.03.2022	
41.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места.	1	8.03.2022	
42.	Сочетание приемов передвижения, остановок. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении.	1	14.03.2022	
43.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	15.03.2022	
44.	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	21.03.2022	
45.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра	1	22.03.2022	
46.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	28.03.2022	
47.	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросок мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	22.03.2022	
48.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросок мяча. Учебная игра.	1	29.03.2022	
<b>Лыжи 10 (ч)</b>				
49.	Правила безопасности на уроках лыжной	1	10.1.	

	подготовки. Ходьба на лыжах до 2 км.		2022	
50.	Одновременный одношажный ход – изучение по элементам.	1	11.1.2022	
51.	Одновременный одношажный ход – равномерное прохождение дистанции 2,5км.	1	17.1.2022	
52.	Одновременный одношажный ход – изучение по элементам.	1	18.1.2022	
53.	Повороты на месте махом. Равномерное передвижение до 2 км.	1	24.1.2022	
54.	Повороты на месте махом.	1	25.1.2022	
55.	Одновременный одношажный ход до 3 км.	1	31.01.2022	
56.	Одновременный одношажный ход до 3 км.	1	1.02.2022	
57.	Прохождение дистанции до 3,5 км. в равномерном темпе.	1	7.02.2022	
58.	Эстафеты «Гонки с преследованием».	1	8.02.2022	
<b>Плавание 10 (ч)</b>				
59.	Техника безопасности на уроках плавания. Работа рук и ног в плавании кролем.	1	11.04.2022	
60.	Специальные упражнения для плавания на груди.	1	12.04.2022	
61.	Работа рук и ног в сочетании движением. Отрезки х50м.	1	18.04.2022	
62.	Ныряние в глубину. Упражнения на дыхание в воде (выдох).	1	19.04.2022	
63.	Старты с тумбочки. Проплыв со старта 3-4 раза х50м	1	25.04.2022	
64.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1	26.04.2022	
65.	Повторное проплавание отрезков х50-150м.	1	2.05.2022	
66.	Проплывание до 400м без учета времени.	1	3.05.2022	
67.	Эстафеты х25-50м на груди.	1	9.05.	

			2022	
68.	Подвижные игры на воде.	1	10.05 .2022	