




Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа № 40»

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения Руководитель ШМО учителей эстетического цикла, физкультуры, технологии, ОБЖ,  подпись /Сердюкова Г.А. / ФИО Протокол № <u>6</u> от «25» мая 2021 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 40»  подпись /Счисленок Е.Ю. / ФИО «30» августа 2021 г</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ И.о. директора МБОУ «СШ № 40» /Счисленок Е.Ю. / подпись Приказ № <u>15/203</u> «30» августа 2021 г</p> 
---	---	--

Рабочая программа
по физической культуре
(основное общее образование)
7 А класс

Составитель: Селифонкин Александр Валерьевич, учитель физической культуры

г. Норильск
2021 г.

Рабочая программа по физической культуре для 7-го класса составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного стандарта основного общего образования, рабочей программой по физической культуре, автора В.И. Лях, доктора педагогических наук. Допущена Министерством образования и науки РФ и обеспечивает реализацию обязательного минимума содержания образования, ориентированы на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций \ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. под редакцией М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2017.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- 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, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- иметь потребность и стремиться к здоровому образу жизни;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях своего физического развития и измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и травматизма
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.
- знать гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- уметь планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем;
- анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность и ошибочность выполнения учебной задачи и пути их решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;

- определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;
- уметь устанавливать причинно-следственные связи; размышлять, рассуждать и делать выводы;
- формирование и развитие компетентности в области информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты:

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных физкультурно-оздоровительных занятий;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных и спортивных игр, согласовывать индивидуальные, групповые и командные взаимодействия партнёров и соперников,
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность их выполнения;
- знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и соблюдать их, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- подбирать упражнения для развития соответствующих физических качеств;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, формированию и коррекции осанки и телосложения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности и выполнять закаливающие процедуры;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений, акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки их техничного исполнения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание рабочей программы

№	Тема раздела	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре		
1.1	<i>Страницы истории:</i> зарождение Олимпийских игр древности. Развитие древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила	В

	<p>проведения, известные Участники и победители). История изучаемых видов спорта, достижения и рекорды, имена выдающихся отечественных спортсменов и олимпийских чемпионов.</p> <p><i>Познай себя:</i> рост-весовые показатели; правильная и неправильная осанка, упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки; упражнения для укрепления мышц стопы; зрение и гимнастика для глаз; правила самостоятельного выполнения упражнения, осуществление самоконтроля при выполнении физической нагрузки.</p> <p><i>Здоровый образ жизни:</i> слагаемые здорового образа жизни, режим дня, комплексы утренней гимнастики, личная гигиена.</p> <p><i>Первая помощь при травмах:</i> соблюдение правил безопасности, страховки и разминки, характеристика типовых травм и простейшие приемы оказания помощи.</p>	процессе урока
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
2.1	Легкая атлетика	12
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история легкой атлетики, выдающиеся отечественные спортсмены, терминология, правила соревнований. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p> <p><i>Овладение техникой спринтерского бега:</i> высокий старт от 30 до 40 м., бег на короткие дистанции с ускорением, бег на результат 30м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега:</i> бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин., бег на 1000 м. Бег с препятствиями, эстафеты, варианты челночного бега.</p> <p><i>Овладение техникой прыжка:</i> прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги», в высоту с разбега 3-5 шагов способом «перешагивание», многоскоки.</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:</i> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель; Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх из положения стоя, снизу вверх на максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота, после приседания.</p>	
2.2	Гимнастика	12
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история гимнастики. Виды гимнастики: спортивная, художественная, акробатика, аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений:</i> строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, по восемь в движении.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении:</i> сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с различными способами ходьбы и с подскоками. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для развития гибкости.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</i> с набивным и большим мячом (мальчики); с обручами, булавами, большим мячом, палками (девочки), прыжки со скакалкой</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров:</i> висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе (мальчики); смешанные висы (девочки), лазанье по канату, гимнастической лестнице</p> <p><i>Освоение опорных прыжков:</i> вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см)</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений:</i> кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа.</p>	

2.3	Элементы единоборств	4
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история единоборств, основные технические приёмы, основные правила, правила техники безопасности.</p> <p><i>Овладение двигательными действиями:</i> стойки, передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождения от захватов, борьба за предмет.</p> <p><i>Развитие двигательных способностей:</i> подвижные игры «Борьба за выгодное положение», «Бои петухов», «Кто сильнее»</p>	
2.4	Спортивные игры: волейбол	10
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история волейбола, основные технические приемы игры, основные правила игры. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Овладение техникой передвижений:</i> стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановки и ускорения; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, подпрыгнуть); комбинации из освоенных элементов техники;</p> <p><i>Освоение техники приема и передачи мяча:</i> прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед</p> <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки</i></p> <p><i>Овладение игрой:</i> игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3), игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>	
2.5	Спортивные игры: баскетбол	10
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история баскетбола, основные технические приемы игры, терминология, основные правила и организация игры. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Освоение основных технических приемов игры:</i> стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка прыжком и двумя шагами; повороты игрока без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники;</p> <p><i>Освоение ловли и передачи мяча:</i> ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге)</p> <p><i>Освоение техники ведения мяча:</i> ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника.</p> <p><i>Овладение техникой бросков мяча:</i> броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p><i>Овладение индивидуальной техникой защиты:</i> перемещения в защитной стойке, вырывание и выбивание мяча</p> <p><i>Освоение тактики игры:</i> тактика свободного нападения, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</p>	
2.6	Спортивные игры: мини-футбол	10
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история футбола, основные технические приемы игры, основные правила игры. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Овладение техникой передвижений:</i> стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед; остановки и ускорения из различных положений; комбинации из освоенных элементов техники передвижений;</p> <p><i>Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча:</i> ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника;</p>	

	<i>Овладение техникой ударов по воротам:</i> удары по воротам указанным способом на точность попадания (меткость) в цель. <i>Освоение тактики игры:</i> тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков; игровые задания с ограниченным числом игроков 2 : 1, 3 : 2 с атакой и без атаки на ворота; игра по упрощенным правилам мини-футбола	
2.7	Лыжная подготовка	10
	(в случае непогоды, отсутствие снега, лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой) <i>Краткая характеристика вида спорта:</i> история лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности при лыжной подготовке. <i>Освоение техники лыжных ходов:</i> попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием, передвижение на лыжах до 3 км.	
	Итого:	68

Информация о выполнении плановых тестовых заданий:

№ п/п	Нормативные тесты	Количество
1	Челночный бег 3X10м	1
2	Прыжок в длину с места	2
3	Прыжки со скакалкой	1
4	Наклон вперед из положения сидя	2
5	Подтягивание на перекладине в висе	2
6	Подъем корпуса из положения лежа	2
7	Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя	2
8	Бег 30м	2
9	Бег 6 мин	2
10	Опорный прыжок	1
11	Комбинация из акробатических элементов	1
12	Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения	1
13	Нижняя прямая подача	1
16	Удар по воротам в заданную цель	1
	ИТОГО	21

Перечень имеющегося спортивного оборудования и инвентаря

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Ворота для мини-футбола(комплект)
3. Мяч баскетбольный №7 массовый
4. Мяч баскетбольный №7 для соревнований
5. Мяч футбольный №4 массовый
6. Мяч волейбольный массовый
7. Насос для накачивания мячей с иглой
8. Жилетки игровые
9. Конус игровой
10. Скамейка гимнастическая
11. Комплект матов гимнастических №2
12. Мостик гимнастический подкидной
13. Бревно гимнастическое напольное
14. Скакалка гимнастическая
15. Стойки для прыжков в высоту (комплект)
16. Мяч для метания
17. Перекладина навесная универсальная
18. Лестница координационная (12 ступеней)
19. Комплект медболов №3
20. Весы напольные
21. Сантиметр мерный

22. Аппаратура для музыкального сопровождения
23. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
24. Аптечка медицинская
25. Сетка заградительная

Календарно-тематическое планирование 7 «А» класс

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока
Легкая атлетика – 12 час.			
1	01.09		Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения о ЛА
2	02.09		Бег с ускорением от 40, 60 м.
3	08.09		Скоростной бег.
4	09.09		Бег на 30м с высокого старта
5	15.09		Прыжки в длину
6	16.09		Поднимание туловища за 30 секунд.
7	22.09		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
8	23.09		Челночный бег
9	29.09		Бросок набивного мяча 2-мя руками из положения сидя
10	30.09		Специальные упражнения бегуна
11	06.10		Бег 1км
12	07.10		Круговые эстафеты
Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов.			
13	13.10		Инструктаж по ТБ. Правила безопасности гимнастике.
14	14.10		Кувырок вперед и назад
15	20.10		Комбинация кувырков
16	21.10		Стойка на лопатках
17	27.10		Висы и упоры
18	28.10		Подтягивания
19	10.11		Опорный прыжок

20	11.11		Опорный прыжок
21	17.11		Прыжки со скакалкой
22	18.11		Акробатика
23	24.11		Упражнения с предметами
24	25.11		Гимнастическая комбинация
Единоборства – 4 часа.			
25	01.12		Правила безопасности по единоборствам.
26	02.12		Борьба за предмет Упражнения по овладению приемами страховки
27	08.12		Захваты рук и туловища. Приемы борьбы за выгодное положение
28	09.12		Подвижные игры «Бой петухов» и т.п.
Баскетбол – 10 часов.			
29	15.12		История баскетбола. Техника безопасности.
30	16.12		Стойки игрока. Перемещения.
31	22.12		Ведение мяча в различных стойках
32	23.12		Комбинации из освоенных элементов
33	29.12		Ловля и передача мяча
34	12.01		Броски мяча одной и двумя руками
35	13.01		Ведение мяча, бросок на два шага
36	19.01		Броски мяча с сопротивлением защитника
37	20.01		Игра по упрощенным правилам баскетбола
38	26.01		Игра по упрощенным правилам баскетбола
Волейбол – 10 часов.			
39	27.01		История волейбола. Техника безопасности
40	02.02		Стойки и перемещение игрока.
41	03.02		Верхняя передача мяча
42	09.02		Передача мяча над собой
43	10.02		Верхняя и нижняя передачи партнеру
44	16.02		Нижняя подача мяча через сетку
45	17.02		Нападающий удар
46	24.02		Комбинация из освоенных элементов, приём, передача, удар
47	02.03		Одиночное блокирование
48	03.03		Игра по упрощенным правилам волейбола
Лыжная подготовка – 10 часов.			
49	09.03		История лыжного спорта. Техника безопасности.
50	10.03		Одновременный одношажный ход
51	23.03		Подъем в гору скользящим шагом

52	24.03		Преодоление бугров и впадин
53	30.03		Прохождение дистанции 1 км
54	31.03		Поворот на месте махом
55	06.04		Коньковый ход
56	07.04		Прохождение дистанции 2 км
57	13.04		Игра : «Гонки с выбыванием»
58	14.04		Игра: «Эстафета с передачей палок»
Мини футбол – 10 ч.			
59	20.04		Инструктаж по ТБ. История мини футбола в России.
60	21.04		Стойка игрока. Перемещение в стойке лицом и боком
61	27.04		Перемещения спиной вперед
62	28.04		Остановка и передача мяча
63	04.05		Удары по воротам
64	05.05		Тактические действия футболиста
65	11.05		Комбинации из освоенных элементов
66	12.05		Игра «Квадрат»
67	18.05		Игра по упрощенным правилам мини-футбола
68	19.05		Игра по упрощенным правилам мини-футбола