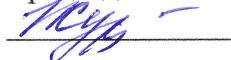


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена  
на заседании  
протокол № 1  
от 26.08.2020г.  
рук. ШМО




Согласовано  
с МС протокол № 1  
27.08.2020г.  
Председатель МС



Принята  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от 28.08.2020г.

Утверждаю:  
Директор школы:

  
Н.В. Журавлева  
приказ № 128 от 31.08.2020г.



## Рабочая программа

по физической культуре

класс 7

количество часов в год – 68, в неделю – 2

Составитель: Кадыков Евгений Владимирович

х. Лихой

2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 класса составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2020 – 2021 учебный год основного общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, комплексной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура» авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич, издательство М., Просвещение, 2016; методические рекомендации при планировании материала по предмету «Физическая культура», утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, автор А.П. Матвеев издательство М, Просвещение, 2016, стр. 52-102.

Учебник: «Физическая культура» 6-7 классы автор Матвеев А.П. издательство М, Просвещение, 2016.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 2 часа в неделю, 35 учебных недель в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2020-2021 учебный год рабочая программа реализуется за 68 учебных часов и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы 1 год.

### Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты (в рамках ФГОС общего образования – личностные, метапредметные и предметные) освоения конкретного учебного курса». Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

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

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;

- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;

- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;

- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

## **Виды деятельности**

Основные виды и формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

## Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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.

## Содержание учебного предмета

Уровень программы составляет базовая и вариативная части. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (легкой атлетики, гимнастики, волейболу, баскетболу), региональный компонент (лыжная подготовка заменяется футболом и кроссом). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя материал по баскетболу, волейболу, футболу, ОФП, кроссу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

### Знания о физической культуре:

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).

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.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

### **Способы физкультурной деятельности:**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Физическое совершенствование:**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Гимнастика с основами акробатики (12 час).**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

### **Легкая атлетика (24 час).**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с передвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: 30м, 60м, 400м, 800, 1000м, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Кроссовая подготовка.**

1. Бег по слабопересеченной местности 1, 2, 3км.
2. Равномерный медленный бег до 6 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Футбол: удары по мячу ногой (разными частями стопы), остановка мяча ногой, отбор мяча, штрафной и свободный удары, обработка мяча, обводка игрока, тактические действия в защите и нападении, двусторонняя игра.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1, 2, 3 км.
8. Бег с преодолением препятствий.

#### **Спортивные игры. Футбол (10 час):**

Остановка катящегося мяча, удары по мячу ногой (разными частями стопы), остановка мяча ногой, отбор мяча, штрафной и свободный удары, обработка мяча, обводка игрока, тактические действия в защите и нападении, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, двусторонняя игра.

#### **Баскетбол (10 час):**

Специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, игра по упрощенным правилам., игра в стритбол, подвижные игры на материале баскетбола.

**Элементы баскетбола:** эстафеты с мячом и без, подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

#### **Волейбол (пионербол) (12 час):**

Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола, передача мяча в парах, передача мяча через сетку, нападающий бросок, удар, подача мяча, игра в 1.2.3.4.5.6 номерах на подборе мяча, техника перепасовки мяча, игра в защите и нападении.

### Распределение учебного времени на различные виды

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	12+12= <b>24</b>	11	1	-	12
3	Футбол, кроссовая подготовка	6+4= <b>10</b>	6	-	-	4
4	Волейбол, (пионербол)	<b>12</b>	-	12	-	-
5	Баскетбол, (элементы баскетбола)	<b>10</b>	-	2	8	-
6	Гимнастика с элементами акробатики	<b>12</b>	-	-	11	1
	Всего часов:	<b>68</b>	17	15	19	17



23.	Подача мяча сверху, снизу. Прием мяча на задней линии.	1	обучение	27	
24.	Передача мяча сверху, снизу. Движение игрока на мяч.	1	обучение	30	
25.	Прием мяча снизу. Игра в «б» номера на подборе мяча.	1	обучение	<b>Декабрь</b> 04	
26.	Прием-передача сверху, снизу. Передача мяча через сетку.	1	совершенство вание	07	
27.	Индивидуальные, групповые и командные действия. Техника приема мяча снизу.	1	совершенство вание	11	
28.	Техника приема, передачи мяча. Игра через сетку.	1	совершенство вание	14	
29.	Подача мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра.	1	совершенство вание	18	
30.	Техника нападающего удара. Закрепление элементов техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1	совершенство вание	21	
<b>4. Баскетбол:</b>		<b>10</b>			
31.	Правила игры в баскетбол. Техника передвижений, поворотов, стоек, бросков.	1	обучение	25	
32.	Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении с изменением направления.	1	обучение	28	
<b>III – четверть ( 19 часов)</b>					
33.	Стойка, перемещение баскетболиста. Прямая передача мяча двумя (одной) руками от груди и с отскоком от пола.	1	обучение	<b>Январь</b> 11	
34.	Обучение, освоение и совершенствование ловли мяча.	1	обучение	15	
35.	Бросок мяча одной рукой от плеча и от груди с места и в движении.	1	обучение	18	
36.	Броски мяча в корзину со средней и близкой дистанции, одной и двумя руками.	1	обучение	22	
37.	Приемы вырывания и выбивания мяча. Баскетбольные эстафеты.	1	обучение	25	
38.	Изучение комбинаций из основных элементов баскетбола.	1	обучение	29	
39.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	обучение	<b>Февраль</b> 01	
40.	Общеразвивающие упражнения с элементами строевой подготовки.	1	обучение	05	
<b>5. Гимнастика:</b>		<b>12</b>			
41.	Лазанье по канату двумя способами	1	обучение	08	
42.	Кувырок вперед, стойка на голове (м), стойка на лопатках (д).	1	обучение	12	
43.	Перекаты на спине и груди. Стойка на голове (со страховкой), стойка руках с помощью.	1	обучение	15	
44.	«Мостик» подъем и опускание с упора присев(д), перекаты, стойка на голове. Длинный кувырок вперед.	1	обучение	19	
45.	Кувырок назад , перекаты боком (м), «мостик» подъем и опускание с упора присев(д).	1	обучение	20 (22)	
46.	Акробатическая комбинация №1, №2.	1	обучение	26	
47.	Упражнения на брусьях (м), упражнения на бревне (д). Упражнения на равновесие.	1	обучение	<b>Март</b> 01	
48.	Висы на высокой перекладине. Техника раскачивания и соскока с перекладины.	1	обучение	05	

49.	Техника разбега и приземления прыжка через «козла» согнув ноги (м), ноги врозь (д).	1	комплексный	12	
50.	Опорный прыжок (козел) согнув ноги (м), ноги врозь (д).	1	комплексный	15	
51.	Упражнения на перекладине (м), упражнения на разновысоких брусьях (д). Висы, соскоки	1	комплексный	19	
<b>IV-четверть (17 часов)</b>					
52.	Комбинация №1 на брусьях (м), комбинация №1 на бревне (д)	1	комплексный	<b>Апрель</b> 02	
53.	<b>6..Легкая атлетика:</b> Кроссовый бег без учета времени. Бег 500 м (д), бег 800 м (м).	<b>12</b> 1	комплексный	05	
54.	Челночный бег 2х10 м, 3х10 м, 4х10 м. Стигание рук в упоре лежа (ГТО).	1	комплексный	09	
55.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы».	1	комплексный	12	
56.	Техника разбега прыжка в высоту, техника приземления. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	комплексный	16	
57.	Техника прыжка в высоту способом «ножницы». Подъем туловища за 1 мин. (ГТО).	1	комплексный	19	
58.	Техника разбега прыжка в длину. Техника прыжка. Прыжок в длину с разбега.	1	комплексный	23	
59.	6-минутный равномерный бег. Подтягивание в висе (ГТО).	1	комплексный	26	
60.	Метание малого мяча на дальность. ОФП, подъем туловища за 30 сек.	1	комплексный	30	
61.	Закрепление техники бега на 30, 60 м. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	комплексный	<b>Май</b> 07	
62.	Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе (ГТО).	1	комплексный	14	
63.	Бег 1000 м. Подъем туловища за 1 мин. (ГТО).	1	комплексный	17	
64.	Техника бега 1000 м. Бег 400 м. Подъем туловища за 30 сек. (ГТО).	1	комплексный	14	
	<b>7. Футбол, кроссовая подготовка:</b>	<b>4</b>			
65.	Игра в нападении. Двусторонняя игра в футбол. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	комплексный	21	
66.	Игра в защите, Двусторонняя игра в футбол. Бег 2000 метров (д), бег 3000 метров (м) (ГТО).	1	комплексный	24	
67.	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии. Подтягивание в висе (ГТО). Двусторонняя игра.	1	комплексный	28	
68.	Штрафной удар. Свободный удар. Двусторонняя игра. Подведение итогов года.	1	комплексный	31	
<b>Итого: 68 часов</b>					

В данном документе  
пронумеровано,  
прошито и скреплено  
печатью 10 листов.  
Директор школы

Журавлева Н. В.

