

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРГЕНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БАЯНДАЕВСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете школы

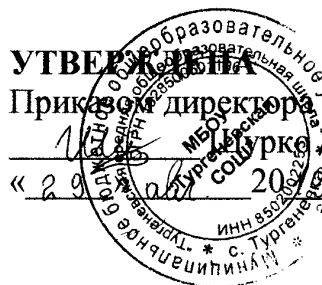
« 28 » авг 20 19 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

№ 128 от 29 авг 20 19 г. Турке И.Н.

« 29 » авг 20 19 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура 7 класс

РАЗРАБОТАНА:

Садовниковой Татьяной Павловной

Учителем первой квалификационной категории

с. Тургеневка 2019г.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе.

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития физкультуры и спорта в Российской Федерации, знать имена выдающихся спортсменов - олимпийцев;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся научится:

- организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;

Учащийся получит возможность научиться:

- составлять индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры, вести дневник по физкультурной деятельности;

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять организационные команды и строевые приёмы, акробатические комбинации из 4 упражнений (мал:кувырок вперёд в стойку на лопатках, дев:кувырок назад в полушпагат); упражнения на гимнастической перекладине (мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа); опорный прыжок (мал: прыжок согнув ноги, дев: прыжок ноги врозь);
- беговые упражнения (бег с ускорением от 40 до 60 м, бег на результат 60 м, бег в равномерном темпе до 15-20 мин, бег на 1500 м); прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега; метание теннисного мяча с места на дальность, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние);
- основные технические элементы в баскетболе (перемещения в стойке игрока, броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника, ведение с пассивным сопротивлением защитника, перехват мяча), в волейболе (перемещения в стойке игрока, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении через сетку, нижнюю прямую подачу, верхнюю прямую

подачу, нападающий удар с собственного подбрасывания), в футболе(перемещения игрока, ведение по прямой с пассивным сопротивлением защитника, удар по мячу серединой подъема, удар по воротам, остановка летящего мяча серединой подъема);

- выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом; с подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы); прохождение дистанции 4 км;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять контрольные нормативы и тесты по физической подготовке с учётом возрастных особенностей;

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке в соответствии с требованиями ВФСК ГТО.

Содержание курса

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
- Организация и проведение пеших туристических походов.

«Физическая культура (основные понятия)»

- Адаптивная физическая культура
- Вредные привычки. Допинг

«Физическая культура человека»

- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Планирование занятий физической подготовкой.
- Самонаблюдение и самоконтроль.

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *история гимнастики; организующие команды и приемы* (выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!», «полшага!», «полный шаг!»); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. девочки: кувырок назад в полушпагат); *опорные прыжки* (мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см); *висы и упоры* (мал – передвижение в вися; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. правила самоконтроля, способы регулирования физической нагрузки, помощь и страховка, составление простейших комбинаций, правила соревнований, контрольные упражнения.

- легкая атлетика: *история легкой атлетики, техника безопасности; беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег, бег на результат 60м, бег с преодолением препятствий; бег в равномерном темпе : мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег 1500м; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 10-12м, метание малого мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов; на дальность и с разбега (4-5 шагов) в коридор 10 м; бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из разных И.П.(стоя боком, лицом вперед, с 3 шагов вперед-вверх, снизу-вверх на заданную и максимальную высоту). Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель разных снарядов; эстафеты, старты из разных И.П, *контрольные упражнения*.

- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (одновременный одношажный ход); *подъемы, спуски, повороты*(подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы); прохождение дистанции 4 км, подвижные игры, *контрольные упражнения*.

В случае неблагоприятных условий (низкая температура воздуха, отсутствие снежного покрова) уроки по разделу «Лыжная подготовка» (заменяются разделом «Спортивные игры» (баскетбол).

- баскетбол: *история баскетбола; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника); *броски мяча* (броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием, максимальное расстояние до корзины — 4,80 м, бросок одной рукой в 2 шага); *техника защиты* (перехват мяча); *тактика игры* (позиционное нападение (5:0) с изменением позиций, нападение быстрым прорывом (2:1); игра по правилам мини-баскетбола), *контрольные упражнения*.

- волейбол: *история волейбола; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча сверху двумя руками через сетку; прием мяча снизу двумя руками через сетку; нижняя прямая подача с 8 м от сетки, верхняя прямая подача с 3-4 и от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам); комбинации из освоенных элементов: прием, подача, передача; *тактика игры* (тактика свободного нападения; подвижные игры и игровые упражнения, приближенные к содержанию игры, помощь в судействе), *контрольные упражнения*.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

Тематическое планирование для 7 класса

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Многоскоки.	1
2	Бег с низкого старта. Метание мяча. Многоскоки.	1
3	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Многоскоки.	1
4	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. Контрольное упражнение: бег 30 м.	1
5	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1
6	Контрольное упражнение: бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
8	Кроссовый бег: 1000 м. Метание мяча.	1
9	Контрольное упражнение: 6 мин бег. Эстафетный бег (передача палочки)	1
10	Кроссовый бег: 1000 м. Контрольное упражнение: метание мяча на дальность.	1
11	Кроссовый бег: 1500 м. Эстафетный бег (передача палочки).	1
12	Бег 1500 м. Контрольное упражнение: прыжок в длину способом согнув ноги.	1
13	Тройной прыжок с места. Эстафетный бег (передача палочки).	1
14	Тройной прыжок с места. Метание мяча в цель	1
15	Тройной прыжок с места. Метание мяча в цель.	1
16	Контрольное упражнение: подтягивание из виса: мал, из виса лежа: дев., наклон туловища вперед из положения сидя на полу. Развитие силы, координационных способностей.	1
17	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
18	Контрольное упражнение: челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
19	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
20	Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций.	1
21	Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.	1
22	Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.	1
23	Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1
24	Контрольные упражнения: Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с	1

	различных дистанций.	
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
26	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1
27	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1
28	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на бревне.	1
29	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
30	Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
31	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
32	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
33	Упражнения на бревне.	1
34	Акробатика. Упражнения на брусьях. Упражнения на бревне.	1
35	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1
36	Опорный прыжок. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
37	Опорный прыжок. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
38	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
39	Опорный прыжок. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
40	Опорный прыжок. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
41	Контрольное упражнение: комбинация на бревне. Упражнения на брусьях.	1
42	Акробатика. Опорный прыжок.	1
43	Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
44	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Опорный прыжок.	1
45	Контрольное упражнение: опорный прыжок. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
46	Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
47	Контрольное упражнение: акробатическая комбинация. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
48	Контрольное упражнение: комбинация на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	1
50	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
51	Попеременный 2-х шажный ход.	1
52	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
53	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
54	Бег по дистанции до 3 км.	1

55	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1
56	Бег по дистанции до 3 км.	1
57	Попеременный 2-х шажный ход.	1
58	Спуски с горы. Подъёмы.	1
59	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1
60	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
61	Контрольное упражнение: попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
62	Контрольное упражнение: Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
63	Контрольное упражнение: передвижение по дистанции 2, 3 км.	1
64	Контрольное упражнение: переход с попеременного на одновременный ход.	1
65	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	1
66	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
67	Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
68	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
69	Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
70	Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	1
71	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1
72	2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
73	Контрольное упражнение: Штрафной бросок. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
74	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
75	Контрольные упражнения: Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1
76	Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
77	Контрольное упражнение: 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
78	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1
79	ТБ на уроках волейбола. Основные способы передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед-назад.	1
80	Основные способы передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вправо-влево.	1
81	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Развитие двигательной ловкости.	1
82	Нижняя прямая подача с 9 м от сетки. Передачи через сетку в парах, в тройках. Развитие силы рук.	1
83	Нижняя прямая подача с 9 м от сетки. Комбинации технических приемов: передача+ прием мяча. Развитие силы ног.	1
84	Верхняя прямая подача с 6-8 от сетки. Комбинации из освоенных элементов: передача+прием. Развитие силы мышц туловища.	1
85	Верхняя прямая подача с 6-8 м от сетки. Нападающий удар.	1
86	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1

87	Контрольное упражнение: передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар.	1
88	Контрольное упражнение: прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар через сетку в парах.	1
89	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача с 9 м от сетки. Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения.	1
90	Контрольное упражнение: верхняя прямая подача с 6-8 м от сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	1
91	Учебная игра. Судейство. Контрольное упражнение: подтягивание.	1
92	Организаторские умения. Учебная игра. Контрольное упражнение: наклон туловища вперед из положения сидя на полу.	1
93	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Самонаблюдение и самоконтроль. Метание мяча. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	1
94	Скоростной бег. Бег с ускорением. Метание мяча. Контрольное упражнение: бег 30 м.	1
95	Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1
96	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1
97	Контрольное упражнение: бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1
98	Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1
99	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1
100	Контрольное упражнение: 6 мин бег. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1
101	Контрольное упражнение: прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1
102	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1