

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «СОШ № 1» на 2020 -2021 уч. год, с учётом авторской программы по «Физической культуре» В.И. Лях, предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Москва, «Просвещение» 2021 год. Рабочая программа ориентирована на учебники Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение 2021 .

Согласно учебному плану на изучение Физической культуры в 7 классе отводится 70 часов в год, 2 часа в неделю. Особенности организации образовательной деятельности

Особенности организации образовательной деятельности. В процессе реализации рабочей программы учитываются особенности обучающихся 7 классов: Учащиеся 7-х классов имеют высокий уровень мотивации к изучению физической культуры, активны, быстро переключаются на различные виды деятельности. Мальчики 7-х классов имеют высокий уровень физического развития, девушки средний уровень . В процессе обучения планируется применять индивидуальный метод занятия для формирования мотивации к изучению физической культуры. Учащиеся 7А класса, Газизова Эмиля, Кудинова Ульяна, Мусаев Расул, Чепрасова Таня, 7Б класс Акрамова Фарида, Турсунова Мадина , Якубова Эльмира имеют отклонения по состоянию здоровья и отнесены к подготовительной медицинской группе, Колодий Марина к специальной медицинской группе. Планируются занятия по щадящему режиму. Будет проводиться работа, направленная на изучения теоретической части предмета. Методами оценивания знаний: тестирование, опрос, презентации.

Планируемые результаты освоения учебного предмета .

Личностные результаты:

- формировать умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- развить способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

2

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Коммуникативные

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- умение работать в команде;

Познавательные

- - история олимпийского движения;
- - особенности развития избранного вида спорта;
- - 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:
- - 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 упражнениями.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

3

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Ученик получит возможность научиться:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Гимнастика с основами акробатики

Кувырки : Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат .

Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100—115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину Высота 105—110 см)

Висы и упоры: Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом.

Строевые упражнения: Выполнение команд « Полоборота направо!», « Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении .

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Упражнения на развитие координационных способностей .

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыж ым спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах .

Легкая атлетика : Старты: в ысокий старт.

Бег: от 30 до 40 м, от 40 до 60 м, 60 м на результат, кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Прыжки в длину: п прыжки в длину с 9—11 шагов разбега .

Прыжки в высоту: с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча 150г : с разбега на дальность и в цель (по п о д вижной и неподвижной мишени). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильно й техники их выполнения; прави ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка дл я выполнения легкоатлетических упражнений; представл ения о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники б езопасности при занятиях легкой атлетикой . Легкая атле тика (региональный компонент)

Виды спорта народов Севера. Прыжки через нарты. Бег с палкой. Игра : «Бег по кочкам».

5

Спортивные игры : Баскетбол

Стойки игрока, перемещения, остановки. Ловля и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов.

Вырывание, выбивание мяча.

Ведение мяча

Тактика свободного нападения.

Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Волейбол : Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Учебная игра в волейбол. Элементы единоборств : Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бо й петухов», «Часовые и развед чики», «Перетягивание в парах». Виды единоборств. Правила поведения учащихся , во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег, бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м); бег с ускорениями из разных исходных положений, с собиранием малых предметов, лежащих на разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу; метание малых мячей по движущейся мишени; ловля теннисного мяча после отскока от пола, от стены, передача теннисного мяча в парах; Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи); подтягивание туловища (*мальчики* - из виса на руках, *девочки* - из виса лежа); отжимание туловища (*мальчики* - в положении упора лежа, *девочки* - в положении упора о гимнастическую скамейку); приседание в различном темпе в различных исходных положениях с отягощением веса собственного тела и дополнительными внешними отягощениями (набивные мячи, гантели, штанга);

6

поочередное приседание на правой и левой ноге с опорой на руку; сгибание туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения виса на руках; сгибание рук из положения упора на руках; передвижение на руках в упоре лежа («тачка») с помощью и самостоятельно; передвижение на руках в положении упора лежа на спине; передвижение в висе на высокой перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в висе на руках, ползком, бегом, прыжками, лазанием и перелезанием); б

переноска непредельных тяжестей с максимальной скоростью (*мальчики* - сверстников способом на спине); подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторное пробегание отрезков в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; кроссовый бег (*мальчики* - 2 км, *девочки* - 1 км) и «марш-бросок» на лыжах (*мальчики* - 1 км, *девочки* - 1 км) способом непрерывно-интервального упражнения; кроссовый бег (до 3 км);

ходьба на лыжах по пересеченной местности; комплексы упражнений с непредельным отягощением, выполняемые в режиме «до отказа». Развитие координации: жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей (2—3 мяча); жонглирование голковой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного мяча; равновесие тела на подвижной опоре.

Развитие гибкости: комплексы упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); «полушпагат» и «шпагат»; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

7

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	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из		
	положения лежа на спине,		
	руки за головой, кол-во раз	-	28

К выносли вости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение		
	на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координа ции	Последовательное выпол нение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в		
	стандартную мишень, м	12,0	10,0

8

Календарно-тематическое планирование

7 класс 2020-2021 учебный год.

Номер урока	Тема раздела, урока	Кол- во часов	Сроки		
			7 А	7 Б	7в
	I. Лёгкая атлетика .	10			
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.	1	01.09	01.09	01.09
2	Высокий старт от 10 до 15 м.	1	04.09	04.09	04.09
3	Скоростной бег до 40 м.	1	08.09	08.09	08.09
4	Бег на результат 60 м.	1	11.09	11.09	11.09
5-6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин	2	15.09 18.09	15.09 18.09	15.09 18.09
7	Бег на 1000 м	1	22.09	22.09	22.09
8-9	Прыжки в высоту с 3-5шагов разбега	2	25.09 29.09	25.09 29.09	25.09 29.09
10	Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м.	1	02.10	02.10	02.10
	II. Подвижные игры. Баскетбол.	11			
11	Т/Б на уроках спортивных игр	1	06 .10	06 .10	06 .10
12	Стойки игрока, перемещения, остановки	1	09.10	09 . 10	09 . 10

13-14	Ловля и передача мяча . Комбинации из освоенных элементов.	2	13.10 16.10	13.10 16.10	13.10 16.10
15	Вырывание, выбивание. Комбинация из освоенных элементов.	1	20.10	20.10	20.10
16	Ведение мяча. Тактика свободного нападения.	1	23.10	23.10	23.10
17-18	Броски мяча о дной и двумя руками с места и в движении . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам	2	10 .11 13 .11	10.11 13.11	10.11 13.11
19-20	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам	2	17 .11 20 .11	17.11 20.11	17.11 20.11
21	Правила и организация игры	1	24.11	24.11	24.11
	III .Гимнастика с основами акробатики.	11			
22	Т/Б на уроках гимнастики	1	27 .11	27.11	27.11
23	Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, сведением и слиянием, по восемь в движении.	1	30 .11	30.11	30.11
24-25	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	2	01.12 04 .12	01.12 04.12	01.12 04.12
26-27	Висы и упоры	2	08 .12 11 .12	08.12 11.12	08.12 11.12
28-29-30	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	3	15 .12 18 .12 22 .12	15.12 18.12 22.12	15.12 18.12 22.12
31	Комплексы упражнений	1	25.12	25.12	25.12
32	Строевые упражнения	1			
	V .Лыжная подготовка а	18			
33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1			
34-35	Одновременный одношажный ход.	2			
36	Коньковый ход	1			
37-38	Подъём в гору скользящим шагом.	2			
39-40	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	2			

41-42	Поворот на месте махом.	2			
43-44-45-46	Прохождение дистанции 4 км.	4			
47-48-49-50	Игры : «Гонка с преследованием», «Гонки с выбыванием».	4			
	VI. Спортивные игры. Волейбол .	14			
51-52	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2			
53-54	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2			
55-56	Передачи мяча над собой и через сетку.	2			
57-58	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2			
59-60	Комбинации из освоенных элементов.	2			
61	Подвижные игры с мячом.	1			
62-63	Учебная игра в волейбол.	2			
	VII. Легкая атлетика.	6			
64	Бег на результат 60 м.	1			
65	Эстафетный бег.	1			
66	Бег с препятствиями.	1			
67	Метания	1			
68-69	Прыжок в высоту	1			
70	Кросс до 15 мин.	1			
	Итого	70			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва :« Просвещение», 2009
3. Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений.
/ М.Я.Виленский , И.М.Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . – Москва, Просвещение , 2016г.

