

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЗАЧЬЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19**

357560, г. Пятигорск, пос. Горячеводский, ул. Ленина, 25, тел. (8793) 31-21-85
факс (8793) 31-21-86, <http://19.pyatigorsk.ru>, E-mail: mkousch19.5gor@mail.ru

<p>Согласовано Замдиректора по УВР  Д.Г. Дзгоева «30» августа 2021 г.</p>	<p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ протокол №1 Руководитель ШМО  А.З. Лобжанидзе «27» августа 2021 г.</p>	<p>Утверждено решением педагогического совета протокол №1 от «30» августа 2021 г. Директор МБОУ КСОШ №19  М.Ф. Филь «30» августа 2021 г.</p>
---	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

для 7 класса

(2 часа в неделю, всего 70 часов)

Авторы: физическая культура 1-11 класс « В.И. Лях, А.А. Зданевич,

Москва «Просвещение»2017г.

Составители программы:
Воробьёва Т.В.,
Филончик Н.В.
учителя физкультуры

2021-2022 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обучающиеся 7 класса научатся:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. 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;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающиеся научатся:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
2. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
3. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, освоения учебного предмета.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных

качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в

реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные проявляются в разных областях культуры.

Физические способности	Физические упражнения	мальчи ки	девочк и
Скоростные	Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,2	8,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	185	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	33	30
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	6	16
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении

соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>	<i>Наименование темы, разделов</i>	<i>Домашнее задание</i>
<i>1 ч. Легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры (18 часов)</i>				
1			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Теоретическая часть
2			Бег на 100 метров.	Беговые упражнения
3			Тестирование бег на 100 метров с высокого старта.	Беговые упражнения
4			Выполнение нормативов «Президентские состязания»	Стрейчинг
5			Челночный бег 3 по 10 м.	Отжимания
6			Тестирование челночного бега 3 по 10 метров.	Беговые упражнения.
7			Техника прыжка в длину с места.	Силовые упражнения
8			Прыжок в длину с места.	Прыжковые упражнения
9			Тестирование прыжков в длину с места.	Комплекс ОРУ
10			Техника метания малого мяча на точность.	Прыжковые упражнения
11			Метание малого мяча на точность.	Прыжки со скакалкой
12			Тестирование. Метания малого мяча на точность.	Силовые упражнения
13			Бег 100 метров.	Силовые упражнения
14			Тестирование бега 100 метров.	Беговые упражнения
15			Равномерный бег. Развитие выносливости.	Приседания
16			Равномерный бег. Развитие ловкости.	Отжимания
17			Бег на 1000 метров без учета времени.	Прыжки со скакалкой
18			Подвижная игра «Снайперы»	Комплекс ОРУ
<i>2 ч. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, подвижные игры (14 часов)</i>				
19			Инструктаж по Т.Б. при проведении подвижных и спортивных играх.	Прыжки со скакалкой
20			Волейбол. Поддача. Приём сверху.	Прыжки со скакалкой
21			Поддача. Приём снизу.	Прыжки со скакалкой
22			Поддача. Приём снизу. Работа по зонам.	Упражнения для рук
23			Поддача. Приём снизу. Работа по зонам.	Упражнения для рук
24			Игра по основным правилам. Судейство.	Комплекс ОРУ

25			Баскетбол. Броски и ловля мяча в парах.	Силовые упражнения
26			Ведение и броски мяча. Штрафной бросок	Приседания
27			Бросок мяча после остановки.	Силовые упражнения
28			Баскетбол. Броски мяча в парах.	Комплекс ОРУ с мячом
29			Баскетбол. Ведение мяча приставным шагом.	Приседания
30			Баскетбол. Броски мяча в корзину.	Отжимания
31			Контрольный урок по теме: «Баскетбол». Броски мяча в корзину.	Комплекс ОРУ с мячом
32			Подвижные игры (по выбору)	Растяжка
3 ч. Гимнастика с элементами акробатики, спортивные и подвижные игры (20 часов)				
33			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Утренняя гимнастика
34			Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	Стрейчинг
35			Кувырок вперед. Серия кувырков.	Утренняя гимнастика
36			Круговая тренировка. Висы и упоры.	Утренняя гимнастика
37			Стойка на лопатках. Висы и упоры.	Комплекс ОРУ
38			Лазание по гимнастической стенке.	Стрейчинг
39			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	Комплекс ОРУ
40			Работа в прах, тройках	Комплекс ОРУ
41			Волейбол. Техника приема мяча снизу.	Силовые упражнения
42			Приём мяча снизу после подачи.	Силовые упражнения
43			Подача в зоны. Тактика игры.	Отжимания
44			Игра «Пионербол».	Силовые упражнения
45			Контрольный урок по теме: «Волейбол ».	Приседания
46			Баскетбол. Передвижение, повороты.	Силовые упражнения
47			Передачи и броски мяча в б/к.	Отжимания
48			Баскетбол. Штрафной бросок в б/к.	Силовые упражнения
49			Подвижные игры по выбору	Стрейчинг
50			Контрольное выполнение силовых нормативов	Комплекс ОРУ
51			Контрольный урок по теме: «Баскетбол»	Упражнения для рук
52			Теоретические знания по теме: «Лыжная подготовка»	Доклад
4 ч. Легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры (18 часов)				
53			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Комплекс ОРУ
54			Техник низкого старта.	Комплекс ОРУ
55			Бег на 60, 100 метров.	Комплекс ОРУ.
56			Эстафетный бег.	Комплекс ОРУ.
57			Метание малого мяча на дальность.	Комплекс ОРУ.
58			Тестирование. Метание малого мяча на дальность.	Комплекс ОРУ.
59			Тестирование челночного бега 3 по 10м.	Комплекс ОРУ.
60			Прыжок в длину с разбега	Упражнения для ног
61			Тестирование. Прыжок в длину с разбега.	Силовые упражнения.

62			Равномерный бег 5 минуты. Развитие выносливости.	Приседания
63			Прыжки через скакалку за 1 минуту	Стрейчинг
64			Бег на средние дистанции.	Силовые упражнения.
65			Бег на 1000 метров.	Отжимания
66			Тестирование. Бег на 1000 метров.	Силовые упражнения.
67			Подвижная игра «Снайперы»	Комплекс ОРУ
68			Теоретические знания по теме: «Плавание»	Комплекс ОРУ
69			Выполнение силовых упражнений комплекса «ГТО»	Стрейчинг
70			Подвижные игры по интересам	Задание на лето.