

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:  
«Кандатская средняя школа»

«Согласовано»

Руководитель МО

*Н.Н. Демченко*

Протокол № 1

от «06» 09 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Кандатская

СШ» *В.А. Паюшко*

от «06» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Кандатская

СШ» *О.И. Алошко*

от «06» 09 2021 г.

Рабочая программа  
по физической культуре

Учитель: Лубенцова Татьяна Викторовна  
Класс - 7

2021-2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и примерной программы основного общего образования по физической культуре.

**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 программного материала состоит **из двух основных частей:**

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часов из расчета 3 ч в неделю.

### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

#### владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

### **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

## Содержание учебного предмета

### Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

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.

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.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### Тема 2. Легкая атлетика (27 часов).

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Стигание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов).

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час).

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

#### Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.

3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

#### **Тема 5. Спортивные игры (Баскетбол) (13 часов).**

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### **Тема 6. Спортивные игры (Волейбол) (23 часа)**

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. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на усвоение каждой темы**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Примечания</b>
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.).	1		
<b>2.</b>	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1		
<b>3.</b>	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1		
<b>4.</b>	Прыжки в длину с места.	1		
<b>5.</b>	Бег на результат 60м.	1		
<b>6.</b>	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		
<b>7.</b>	Метание малого мяча.	1		
<b>8.</b>	Прыжки с разбега.	1		
<b>9.</b>	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
<b>10.</b>	Бег с преодолением препятствий.	1		
<b>11.</b>	Специальные беговые упражнения.	1		
<b>12.</b>	Бег на средние дистанции (1500м.)	1		
<b>13.</b>	Челночный бег 3x10м.	1		
<b>14.</b>	Бросок набивного мяча (1-2кг).	1		
<b>15.</b>	Т.Б. на уроках волейбола. Передача мяча сверху.	1		
<b>16.</b>	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1		
<b>17.</b>	Перемещения и остановки в стойке.	1		
<b>18.</b>	Перемещения в стойке.	1		
<b>19.</b>	Передача мяча двумя руками сверху.	1		
<b>20.</b>	Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1		
<b>21.</b>	Совершенствование техники перемещений и передачи мяча.	1		
<b>22.</b>	Приём мяча двумя руками снизу.	1		
<b>23.</b>	Приём мяча над собой и на сетку.	1		

24.	Прямой нападающий удар.	1		
25.	Нижняя прямая подача.	1		
26.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	1		
27.	Подача, приём и передача мяча в парах.	1		
28.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1		
29.	Кувырок вперед, назад, «мост».	1		
30.	Лазание по канату с помощью ног.	1		
31.	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1		
32.	Подтягивание.	1		
33.	Развитие гибкости, координации движений, силы.	1		
34.	ОРУ с гимнастической палкой.	1		
35.	Упражнения на брусьях.	1		
36.	Прыжки через длинную скакалку.	1		
37.	Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	1		
38.	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1		
39.	Опорный прыжок через козла.	1		
40.	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1		
41.	Упражнения с обручем.	1		
42.	Эстафеты с элементами гимнастики.	1		
43.	Подтягивание в висе, в висе лежа.	1		
44.	Развитие силовых качеств.	1		
45.	Прыжки через длинную скакалку.	1		
46.	Круговая тренировка по ОФП.	1		
47.	Эстафеты с набивным мячом.	1		
48.	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1		
49.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой.	1		
50.	Значение лыжной подготовкой. История лыжного спорта.	1		
51.	Попеременный двухшажный ход	1		
52.	Катание с горок.	1		
53.	Одновременный бесшажный ход.	1		
54.	Эстафеты.	1		
55.	Подъём «полуёлочкой».	1		
56.	Торможение «плугом».	1		
57.	Повороты переступанием.	1		
58.	Прохождение дистанции 1 км.	1		
59.	Прохождение дистанции 2 км.	1		
60.	Совершенствование техники ходов.	1		
61.	Совершенствование техники подъема и поворота.	1		
62.	Прохождение дистанции 3 км.	1		

63.	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1		
64.	Повороты переступанием.	1		
65.	Прохождение дистанции 2 км. на результат.	1		
66.	Эстафеты.	1		
67.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1		
68.	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1		
69.	Правила баскетбола. Учебная игра.	1		
70.	Бросок одной, двумя руками в прыжке.	1		
71.	Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок.	1		
72.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1		
73.	Ведение мяча с изменением скорости.	1		
74.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
75.	Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра.	1		
76.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1		
77.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1		
78.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1		
79	<b>Волейбол.</b> Приём подачи. Нижняя прямая подача.	1		
80	Перемещения. Двойной шаг. Дневник самоконтроля.	1		
81	Комбинации перемещений. Правила соревнований.	1		
82	Передачи мяча сверху двумя руками.	1		
83	Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача мяча.	1		
84	Тактика свободного нападения.	1		
85	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	1		
86	Техника передачи мяча.	1		
87	Подача и приёмы, передача мяча.	1		
88	Обучение приёмам игры у сетки. Учебная игра.	1		
89	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		

<b>90</b>	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1		
<b>91.</b>	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения.	1		
<b>92.</b>	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега.	1		
<b>93.</b>	Бег на 60м.	1		
<b>94.</b>	Бег на 60м. на результат.	1		
<b>95.</b>	Метание мяча на дальность.	1		
<b>96.</b>	Бег на 300м.	1		
<b>97.</b>	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
<b>98.</b>	Прыжки в длину с разбега на результат	1		
<b>99.</b>	Равномерный бег до 15 мин.	1		
<b>100.</b>	Бег на 1000м.	1		
<b>101.</b>	Бег на 2000м. на результат.	1		
<b>102.</b>	Подведение итогов года	1		

## УМК

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Ляха, А.А. Зданевича, 2012);
2. Учебник: Физическая культура М.Я. Виленский, 5-6-7 классы, 2013.