

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Летуновская средняя школа»**

Директор школы _____



«Утверждаю»

Иванова Е.Е.

Приказ № 26 от «25» 08 2020 г.

**Рабочая программа по физической культуре
7 класс**

Составитель: Швага Любовь Николаевна,
учитель физической культуры

2020 – 2021 учебный год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

В основной образовательной программе основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение физической культуры отводится 68 часа (2 часа в неделю, 34 учебных недель с учетом каникулярных и праздничных дней, что соответствует годовому календарному графику школы на 2020-2021 учебный год с учетом каникулярных и праздничных дней).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 7 классе:

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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.

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.

Ученик получит возможность научиться:

- 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;

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Ученик научиться:

- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Ученик получит возможность научиться:

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; высокий

старт; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; кроссовый бег; бег на 1000м.; варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Волейбол.

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой

стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

Футбол.

Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой ведение мяча по прямой; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам; игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Основы знаний в процессе уроков.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Терминология игры волейбол. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятия. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых занятий.

Терминология игры баскетбол. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятия. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых занятий.

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

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

Тематическое планирование.

Легкая атлетика 18 часов.
<p>Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Высокий старт. Высокий старт от 15–30 м. Бег по дистанции 30–40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов.</p> <p>Беговые упражнения. Низкий старт (2 часа). Техника низкого старта от 15–30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30–60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом.</p> <p>Беговые упражнения. Соревнования. Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей.</p> <p>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (3 часа). Равномерный бег 12–15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400–600 м в разном темпе</p> <p>Беговые упражнения. Челночный бег (3 часа). Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей.</p> <p>Беговые упражнения. Кроссовый бег (2 часа). Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища»</p> <p>Беговые упражнения. Эстафетный бег (2 часа). Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой».</p> <p>Прыжковые упражнения. Многоскоки (2 часа). Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места.</p> <p>Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5–7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки)</p> <p>Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1–3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы.</p>
Волейбол 10 часов.
<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру). Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения</p>

с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч».

Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)

Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания).

Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и с перемещением вдоль стены. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку».

Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу».

Прямой нападающий удар. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку $h = 180-190$ см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Нападающий удар

по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам

Нижняя прямая подача. Прямой нападающий уда. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу». Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Оценка техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку $h = 180-190$ см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

12 часов.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.

Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ

Висы. Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей.

Опорный прыжок (2 часа). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты.

Акробатика. Лазанье (3 часа). Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом).

Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине (2 часа).

Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями).

Упражнения на гимнастических брусьях (2 часа). Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами.

Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации.

Лыжная подготовка

15 часов.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам. Передвижения на лыжах. Эстафеты. Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах.

Передвижения на лыжах. Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью.

Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход (2 часа). Упражнения на технику попеременного двухшажного хода.

Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга в режиме большой интенсивности

Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Упражнения на технику одновременного бесшажного хода

и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.

Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход (2 часа). Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы.

Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (2 часа). Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты

Повороты на лыжах. Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра «Карельская гонка»

Спуски на лыжах. Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы

Подъемы. Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости

Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4 км. Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе

Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций. Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе

Передвижения на лыжах. Соревнования. Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах.

Баскетбол (10 часов).

Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.

Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола

Передвижения игрока. Передвижения игрока. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола

Ведение мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты

Передача мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы

Бросок мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости

Перехват мяча. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением.

Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости

Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной

бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости

Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х2). Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы

Оценка техники штрафного броска. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2).

Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости

Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Учебная игра.

Футбол

3 часа.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Остановка катящегося мяча. Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой.

Удар по катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы; ведение мяча по прямой; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Тактика игры. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам; игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

«Согласовано»

Руководитель ШМО

_____ Швага Л.Н.

Протокол № 1 от

«24» августа 2020г

«Согласовано»

Заместитель директора школы по

УВР _____ Сидорова О.Б.

«25» августа 2020г



Пронумеровано и скреплено
на 33 листах.
Директор МБОУ «Летуновская средняя школа»:
Е.Е.Иванова