

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Новожилкинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
руководитель ШМО
_____ Л.И.Куракина
протокол № _____
от «__» _____ 20__

«Согласовано»
заместитель директора по УР
_____ Н.П.Нечепорук

«Утверждено»
директор школы
_____ И.В.Шаламова
приказ № _____
от «__» _____ 20__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

7 класс

составлена на основе рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура»
(количество часов - 102 ч)

Разработал: учитель физической культуры
I квалификационной категории
Т.В.Миллер

с. Новожилкино

2021 год

1. Планируемые результаты освоения данной программы

- **Личностные** – включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к ,Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения у учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, системы значимых социальных и межличностных отношений.
- **Метапредметные** – включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике; самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.
- **Предметные** – включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

2. Содержание курса

Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Способы физической деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастика для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Гимнастика с основами акробатики.

- Организационные команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Стойка на голове и руках.
- Кувырок назад в полушпагат.
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения в комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Лыжная подготовка.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

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

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные упражнения и подготовительные.

3. Календарно-тематическое планирование

Раздел	Тема урока	№ урока по порядку	Учебная неделя	Коррекция
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда	1	1 неделя	
Легкая атлетика (19 часов)	Тестирование бега на 30 м И челночного бега 3x10 м (улица)	2	1 неделя	
	Тестирование бега на 60 м и 300 м (улица)	3	1 неделя	
	Спринтерский бег. (улица)	4	2 неделя	
	Техника метания мяча на дальность (улица)	5	2 неделя	
	Тестирование метания мяча на дальность (улица)	6	2 неделя	
	Спринтерский бег. Эстафетный бег. (улица)	7	3 неделя	
	Техника прыжка в длину с разбега (улица)	8	3 неделя	
	Тестирование прыжка с разбега (улица)	9	3 неделя	
	Развитие выносливости. Равномерный бег. (улица)	10	4 неделя	
	Развитие выносливости. Равномерный бег. (улица)	11	4 неделя	
	Тестирование бега на 1000 м (улица)	12	4 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	13	5 неделя	
	Броски малого мяча на точность	14	5 неделя	
	Броски малого мяча на точность	15	5 неделя	
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	16	6 неделя	
	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	17	6 неделя	
	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту»	18	6 неделя	
	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	19	7 неделя	
	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	20	7 неделя	
	Спортивная игра Футбол (7 часов)	Техника ведения мяча ногами	21	7 неделя
Техника передачи мяча ногами		22	8 неделя	
Техника ударов по катящемуся мячу ногой		23	8 неделя	
Жонглирование мячом ногами		24	8 неделя	
Спортивная игра «Футбол»		25	9 неделя	
Спортивная игра «Футбол»		26	9 неделя	
Контрольный урок		27	9 неделя	
Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	28	10 неделя	
	Прыжки с высоты, акробатические упражнения	29	10 неделя	
	Гимнастические упражнения	30	10 неделя	
	Гимнастические упражнения	31	11 неделя	

	Гимнастические упражнения	32	11 неделя	
	Гимнастические упражнения	33	11 неделя	
	Комбинация упражнений на матах	34	12 неделя	
	Комбинация упражнений на матах	35	12 неделя	
	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	36	12 неделя	
	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	37	13 неделя	
	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	38	13 неделя	
	Контрольный урок	39	13 неделя	
	Упражнения с элементами акробатики (соревнования)	40	14 неделя	
Физкультурная деятельность (3 часа)	ОФП		14 неделя	
	ОФП	42	14 неделя	
	ОФП	43	15 неделя	
Спортивная игра Гандбол (5 часов)	Броски, передачи, передвижения в гандболе	44	15 неделя	
	Броски, передачи, передвижения в гандболе	45	15 неделя	
	Броски мяча по воротам в прыжке	46	16 неделя	
	Спортивная игра. Игра вратаря	47	16 неделя	
	Спортивная игра	48	16 неделя	
Лыжная подготовка (12 часов)	Лыжная подготовка. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход		17 неделя	
	Одновременный бесшажный ход	50	17 неделя	
	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	51	17 неделя	
	Чередование различных лыжных ходов	52	18 неделя	
	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	53	18 неделя	
	Преодоление естественных препятствий на лыжах	54	18 неделя	
	Торможение и поворот «упором»	55	19 неделя	
	Преодоление небольших трамплинов	56	19 неделя	
	Подъемы на склон и спуски со склона	57	19 неделя	
	Прохождение дистанции 2 км	58	20 неделя	
	Прохождение дистанции 3 км	59	20 неделя	
	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	60	20 неделя	
	Спортивная игра Волейбол (13 часов)	Передача мяча сверху двумя руками	61	21 неделя
Передача мяча сверху двумя руками в прыжке		62	21 неделя	
Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи		63	21 неделя	
Прием мяча снизу, нижние подачи		64	22 неделя	
Прямой нападающий удар		65	22 неделя	
Поддачи и удары.		66	22 неделя	
Поддачи и удары		67	23 неделя	

	Волейбольные упражнения	68	23 неделя	
	Тактические действия	69	23 неделя	
	Игра по правилам	70	24 неделя	
	Игра по правилам	71	24 неделя	
	Игра по правилам	72	24 неделя	
	Контрольный урок по теме «Волейбол»	73	25 неделя	
Спортивная игра Баскетбол (11 часов)	Стойка баскетболиста и ведение мяча	74	25 неделя	
	Броски мяча в корзину	75	25 неделя	
	Броски мяча в корзину	76	26 неделя	
	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	77	26 неделя	
	Броски мяча в корзину	78	26 неделя	
	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	79	27 неделя	
	Броски мяча в корзину	80	27 неделя	
	Тактические действия	81	27 неделя	
	Игра по правилам	82	28 неделя	
	Игра по правилам, вбрасывание мяча	83	28 неделя	
	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	84	28 неделя	
	Легкая атлетика (18 часов)	Полоса препятствий	85	29 неделя
Полоса препятствий		86	29 неделя	
Тестирование прыжка в длину с места		87	29 неделя	
Тестирование подтягивания		88	30 неделя	
Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти		89	30 неделя	
Спортивные игры		90	30 неделя	
Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости		91	31 неделя	
Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м		92	31 неделя	
Тестирование бега на 60 м		93	31 неделя	
Тестирование метания мяча на дальность		94	32 неделя	
Тестирование бега на 300 м		95	32 неделя	
Тестирование бега на 1000 м		96	32 неделя	
Эстафетный бег		97	33 неделя	
Тестирование бега на 1500м		98	33 неделя	
Эстафетный бег		99	33 неделя	
Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка		100	34 неделя	
Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств		101	34 неделя	
		Подвижные и спортивные игры	102	34 неделя

