

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Максимковская основная общеобразовательная школа

Согласовано»

Зам.дир.по УР

_____ Проненкова Н.Г.

«Утверждаю»

Директор школы

_____ Смирнова Е.М.

Приказ №32/4 от 29.08.23г.

***Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
7 класс***

Количество часов в неделю: 2

Количество часов за год: 68

Разработала:

учитель физической культуры

Пименова О.В.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ.

В результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (7 класс) **выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

7 класс

Название раздела	Содержание раздела
1. Основы знаний.	<p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.</p>
2. Лёгкая атлетика.	<p>Правила ТБ во время занятий физической культурой и легкой атлетикой. История легкой атлетики. Скоростной бег до 60 м Высокий старт от 30 до 40 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжок в высоту с разбега Процесс совершенствования прыжков в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Овладение техникой спринтерского бега. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) Метание теннисного мяча с места на дальность</p>
3. Шахматы.	<p>История шахмат. Немецкая шахматная школа. Идеология классической шахматной школы. Шахматное творчество З. Тарраша, история развития дебюта. Шахматная комбинация: Основы дебюта: Основы миттельшпиля: Основы эндшпиля:</p>
4. ВФСК ГТО	<p>Тб на уроках ВФСК ГТО. Ознакомление с общим положением ГТО. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа.</p>

5. Баскетбол.	<p>Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом. Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники движений передвижений.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>
6. Волейбол.	<p>Правила техники безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м через сетку.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Закрепление техники владения мячом. Эстафеты.</p> <p>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Верхний и нижний прием мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте. То же через сетку. Учебная игра.</p>
7. Футбол.	<p>Правила техники безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),</p>

	<p>приём мяча, остановка, удар по воротам Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.</p>
<p>8. Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>Правила техники безопасности .История гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Основная гимнастика. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"</p> <p>Мальчики: подтягивание в висе; Девочки: подтягивание из вися лежа.</p> <p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушаг</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см)</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см)</p> <p>Развития силовых способностей и гибкости.</p> <p>Командная гимнастика .Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>
<p>9. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Правила техники безопасности . Бег на местности. Круговая тренировка. Развитие выносливости. Бег на местности . Кросс 300 м.</p>

7 класс

№ урока	Содержание учебного материала (раздел, тема)	Количество часов	По плану	По факту
	1.Лёгкая атлетика.	8		
1.	Правила ТБ во время занятий физической культурой и легкой атлетикой .История легкой атлетики. Скоростной бег до 60 м	1		
2.	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег на результат 60 м.	1		
3.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1		
4.	Метание с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1		
5.	Овладение техникой прыжка в длину.Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1		
6.	Прыжок в длину с разбега.	1		
7.	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1		
8.	Прыжок в высоту с разбега	1		
	2.Кроссовая подготовка	2		
9	Правила техники безопасности . Бег на местности. Круговая тренировка	1		
10	Развитие выносливости. Бег на местности . Кросс 300 м.	1		
	3.ВФСК ГТО	4		
11	Тб на уроках ВФСК ГТО. Ознакомление с общим положением ГТО .Челночный бег 3x10м.	1		
12	Прыжок в длину с места . Челночный бег 3x10м.	1		
13	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сидя.	1		
14	Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа.	1		
	4.Спортивные игры: Волейбол	10		
15	Правила техники безопасности . История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1		
16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	1		

	остановки, ускорения)			
17	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку	1		
18	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	1		
19	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м через сетку.	1		
20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
21	Закрепление техники владения мячом.	1		
22	Верхний и нижний прием мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте. То же через сетку. Учебная игра.	1		
23	Верхний и нижний прием мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте. То же через сетку. Учебная игра.	1		
24	Игровые упражнения .	1		
	5.Спортивные игры: баскетбол	6		
25	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Дальнейшее обучение технике движений.	1		
26	Основные приёмы игры. Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом Дальнейшее обучение технике движений.	1		
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1		
28	Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		
29	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1		
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Перехват мяча.	1		
	6.Основы знаний	2		
31	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1		
32	Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской	1		

	Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.			
	7.Гимнастика	8		
33	Правила техники безопасности .История гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов.	1		
34	Основная гимнастика. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1		
35	Мальчики: подтягивание в висе; Девочки: подтягивание из вися лежа.	1		
36	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	1		
37	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см)	1		
38	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см)	1		
39	Развития силовых способностей и гибкости.	1		
40	Командная гимнастика .Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		
	8.Спортивные игры: баскетбол 8 ч	8		
41	Дальнейшее обучение технике движений и передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1		
42	Комбинации из освоенных элементов техники движений передвижений.	1		
43	Дальнейшее обучение технике движений ловля, передача, ведение, бросок.	1		
44	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
45	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом	1		
46	Нападение быстрым прорывом . Взаимодействие двух игроков .	1		
47	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания .	1		

48	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания .	1		
	9. Настольная игра: Шахматы.	2		
49	История шахмат. Немецкая шахматная школа. Идеология классической шахматной школы. Шахматное творчество З. Тарраша, история развития дебюта.	1		
50	Шахматная комбинация: Основы дебюта: Основы миттельшпиля: Основы эндшпиля:	1		
	10. Спортивные игры: Волейбол	6		
51	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.			
52	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку	1		
53	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1		
54	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1		
55	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1		
56	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1		
	11. Лёгкая атлетика.	8		
57	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1		
58	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1		
59	Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега	1		
60	Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега	1		
61	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м.	1		
62	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на результат 60 м.	1		
63	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м)	1		
64	Метание теннисного мяча с места на дальность	1		
	12. Футбол	4		
65	Правила техники безопасности . История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры .	1		
66	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1		
67	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1		
68	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1		

Итого: 68		
-----------	--	--