

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №11
_____ Н.Ф.Абашева

Приказ от 26августа 2021г №115

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по *физкультуре* 7 кл

Количество часов: 100ч.

Учитель: Абашев Дмитрий Владимирович

Рабочая программа по предмету «Физкультура 7 класс» разработана на основе:

- Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев. Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2019 г.

Изменения и дополнения, внесённые в рабочую программу в течение учебного года.

Основание (дата и номер приказа)	Дата

2021год

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- ❖ Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ❖ Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ❖ Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ❖ Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ❖ Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ❖ Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ❖ Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ❖ Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ❖ Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ❖ Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Гимнастика с основами акробатики:

- ❖ Организующие команды и приёмы;
- ❖ Акробатические упражнения и комбинации;
- ❖ Ритмическая гимнастика (девочки);
- ❖ Опорные прыжки (опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь);
- ❖ Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);
- ❖ Упражнения на гимнастических брусьях;
- ❖ Висы и упоры;
- ❖ Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;
- ❖ Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Лёгкая 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 трёх шагов разбега;
- ❖ Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры:

- ❖ **Баскетбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- ❖ **Волейбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 7 класс

№ УРОК А			Тема урока		Дата	примечание
1	1	1	Лёгкая атлетика Волейбол 26ч.	ИТБ на уроках л/атлетики. Бег 60м низкий старт	03.09	
2	2	2		Скоростной бег до 60м	06.09	
3	3	3		Бег 60 м на результат. зачёт	07.09	
4	4	4		Челночный бег Развитие скоростных способностей	10.09	
5	5	5		Совершенствование челночного бега. Развитие скоростной выносливости..	13.09	
6	6	6		Прыжок в длину с разбега.	14.09	
7	7	7		Техника прыжка в длину	17.09	
8	8	8		Совершенствование прыжка в длину	20.09	
9	9	9		Метание мяча на дальность Прыжки в длину с разбега.	21.09	
10	10	10		Метание мяча на дальность	24.09	
11	11	11		Техника метания мяча.	27.09	
12	12	12		Метание мяча с разбега.	28.09	
13	13	13		Совершенствование метания мяча	01.10	
14	14	14		Бег до 15 минут	04.10	
15	15	15		Бег с препятствиями.	05.10	
16	16	16		Минутный бег.	08.10	
17	17	17		Волейбол. Стойки ,перемещение	11.10	
18	18	18		Комбинация из освоенных приёмов	12.10	
19	19	19		Совершенствование комбинаций	15.10	
20	20	20		Приём и передача мяча	18.10	
21	21	21		Передача мяча сверху 2руками.	19.10	
22	22	22		Игра по упрощённым правилам.	22.10	
23	23	23		Игра 4x4	25.10	

24	24	24		Игра по упрощённым правилам	26.10	
25	25	25		Поведение итогов четверти	29.10	
26 2 ч.	1	26		Броски набивного мяча	08.11	
27	2	1	Гимнастика Баскетбол 40 час.	Ловля мяча после броска	09.11	
28	3	2		Гимнастика ТБ.	12.11	
29	4	3		ОРУ в парах Акробатика	15.11	
30	5	4		ОРУ с гимнастической палкой.	16.11	
31	6	5		ОРУ с обручем. Акробатика.	19.11	
32	7	6		ОРУ С мячом.	22.11	
33	8	7		Акробатика. Эстафеты с гимнаст-м инвентарём	23.11	
34	9	8		Акробатика. Упражнения на матах	26.11	
35	10	9		Эстафеты с гимнастическим инвентарём	29.11	
36	11	10		Подъём переворотом в упор	30.11	
37	12	11		Подъём переворотом. Упр-я на бревне	03.12	
38	13	12		Прыжок через козла ноги врозь Упр-я в равновесии.	06.12	
39	14	13		Прыжки со скакалкой. Упр-я с футбольными мячами	07.12	
40	15	14		Лазание по канату. Упр-я с футбольными мячами	10.12	
41	16	15		Упр-я с футбольными мячами	13.12	
42	17	16		Упр-я с футбольными мячами).	14.12	
43	18	17		Баскетбол ТБ Стойка Остановки	17.12	
44	19	18		Комбинация из элементов баскетбола	20.12	
45	20	19		Ловля и передача мяча 2 руками	21.12	
46	21	20		Ведение с изменением движения.	24.12	
47	22	21	Броски в кольцо одной рукой с 3м	27.12		
48	23	22	Броски в кольцо с места	28.12		
49 3.ч	1	23	Комбинация из освоенных элементов	10.01		
50	2	24	Перехват мяча. Игра	11.01		
51	3	25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	14.01		

52	4	26		Тактика свободного нападения	17.01		
53	5	27		Тактика свободного нападения	18.01		
54	6	28		Позиционное нападение	21.01		
55	7	29		Позиционное нападение.	24.01		
56	8	30		Нападение быстрым прорывом	25.01		
57	9	31		Взаимодействие 2 игроков	28.01		
58	10	32		Игра в мини баскетбол	31.01		
59	11	33		Игра в мини-баскетбол	01.02		
60	12	34		Волейбол Стойка, перемещение. Учебная игра.	04.02		
61	13	35		Комбинации из освоенных элементов	07.02		
62	14	36		Передача мяча сверху 2 руками	08.02		
63	15	37		Передача 2 руками	11.02		
64	16	38		Подача мяча	14.02		
65	17	39		Игры с эстафетами	15.02		
66	18	40		Подача мяча	18.02		
67	19	1	Волейбол	Игра в мини –волейбол	21.02		
68	20	2		Игра мини волейбол.	22.02		
69	21	3		20ч	Игра мини-волейбол	25.02	
70	22	4			Игры и эстафеты с мячом;	28.02	
71	23	5			Эстафеты с мячом	01.03	
72	24	6			Игры с мячом	04.03	
73	25	7			Правила соревнований в беге	05.03	
74	26	8			Темп, скорость, объём упр-й.	11.03	
75	27	9			Бег до 15 минут	14.03	
76	28	10			Бег с преодолением препятствий	15.03	
77	29	11	Бег командой, парами		18.03		
4чет	1	12					
	78		Кросс1500м	28.03			
79	2	13		Бег 60м	29.03		
80	3	14		Прыжок в длину с разбега	01.04		
81	4	15		Прыжок в длину	04.04		
82	5	16		Прыжок в длину с разбега	05.04		

83	6	17		Игра с элементами Л/А	08.04	
84	7	18		Метание мяча в цель	11.04	
85	8	19		Метание в цель с 18м, 12м	12.04	
86	9	20		Игры на материале Л/А	15.04	
87	10	1	Лёгкая атлетика. 8ч.	Метание теннисного мяча на дальность	18.04	
88	11	2		Метание теннисного мяча на дальность	19.04	
89	12	3		Метание теннисного мяча на дальность	22.04	
90	13	4		Челночный бег 3х10	25.04	
91	14	5		Челночный бег 3х10	26.04	
92	15	6		Бег по дистанции 50-60 м	29.04	
93	16	7		Бег 50-60м	06.05	
94	17	8			Бег зачёт	13.05
95	18	1	Русская лапта		16.05	
96	19	2	Русская лапта		17.05	
97	20	3	Пионербол		20.05	
98	21	4	Эстафеты		23.05	
99	22	5	Спортивные игры		24.05	
100	23	6	Спортивные игры		27.05	

Согласовано

Протокол МС МБОУ ООШ № 11 п. Новоберёзовка

№ от .08. 2021 _____ С.А.Оленченко

Согласовано

Зам. Директора по УВР

_____ С.А.Оленченко