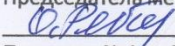
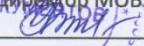


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №172»

«Рекомендовано к утверждению»
Председатель методического совета
 Рябина О.А.
Протокол №1 от 30.08.2020 г



«Утверждено»
Директор МОБУ «СОШ №172»
 Фурковская Н.В.
Приказ №45 от 31.08.2020 г

Рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 7 класса
на 2020- 2021 учебный год

Учитель: БОРОДУЛИНА В.Н.

АРХАРА
2020-2021

Рабочая программа по физической культуре

Класс: 7

Количество часов: 105 часов в год, 3 часа в неделю

УМК:

- Учебник. Физическая культура 7 класс. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
- Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 класс. Предметная линия учебников под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Авторская программа: В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Физическая культура

Учебник: Физическая культура 7 класс. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Изменения, внесения в авторскую программу: «Лыжные гонки» и «Плавание» на «Гимнастика» и «Баскетбол» - 27,

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

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 пробежать 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 (21 час)

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 30 м., 60 м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Кроссовая подготовка (18 часов)

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

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 самостраховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 27 часа)

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» 21 часов)

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

7 класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика (11 ч)				
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Инструктаж по ТБ		
2		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10).		
3		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10).		
4		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции(50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 Ч 10).		
5		Бег на результат (60 м)		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ.		
7		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)		
8		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г)		
9		Прыжок в длину на результат.		
10	Бег на средние дистанции (2	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции		
11				

	ч)			
Кроссовая подготовка (9 ч)				
1 2	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.		
1 3		Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.		
1 4		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.		
1 5		Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.		
1 6		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий .. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.		
1 7		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий . Спортивная игра «Лапта». ОРУ.		
1 8				
1 9		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ		
2 0		Бег (2000 м). Спортивная игра «Лапта»		
Гимнастика (18 ч)				
2 1	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Инструктаж по ТБ		
2 2		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.		
2 3		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты		
2 4		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в		

25		висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты		
26		Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе		
27	Опорный прыжок (6 ч)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.		
28				
29			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	
30				
31			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	
32		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты.		
33	Акробатика. Лазание 6(ч)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
34				
35				
36		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
37				
38		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
Спортивные игры (48 ч)				
39	Волейбол (21ч)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках		
40		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
41				

42	Баскетбол (27 ч)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		
43				
44				
45				
46		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		
47				
48				
49		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.		
50				
51		Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам		
52		Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам		
53		Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам		
54				
55				
56		Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам		
57				
58				
59				
60		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола		
61				
62				
63		Передачи мяча одной рукой от плеча на. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в движении двумя		

	руками от головы.		
64	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.		
65			
66	Передачи мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Правила баскетбола		
67			
68	Передачи мяча. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.		
69	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.		
70			
71			
72	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.		
73			
74			
75	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.		
76			
77	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.		
78			
79	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.		
80	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.		
81	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.		
82	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с		

83		сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.			
84					
85			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.		
86					
Кроссовая подготовка (9 ч)					
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».			
88		Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».			
89		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».			
90		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».			
91		Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».			
92		Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».			
93		Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».			
94		Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».			
95		Бег (2000 м).			
Легкая атлетика (10 ч)					
96	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (20–40 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Инструктаж по ТБ			
97		Высокий старт (20–40 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10).			
98		Высокий старт (20–40 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10).			
99		Высокий старт (20–40 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10).			
100		Бег на результат (60 м). Эстафеты.			

101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Прыжок в высоту. Метание мяча.		
102				
103				
104				
105		Прыжок в высоту. Метание мяча.		