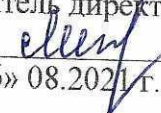



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №134»

| | | | | |
|---|----|---|--|--|
| Рассмотрено заседании МС школы протокол № 1 от «25» 08.2021 г. | на | Рассмотрено на педагогическом совете протокол № 1 от «26» 08.2021 г. | «Согласовано» Заместитель директора по УВР  «26» 08.2021 г. |  «Утверждаю» Директор MAOU «СОШ №134» /А.М. Бухарметова приказ № 328/1-о/д от «27» 08.2021 г. |
|---|----|---|--|--|

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 7А,7Б,7В классов
основного общего образования
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:
Федотов Сергей Григорьевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Срок реализации программы:
01.09.2021 - 31.05.2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897, зарегистрирован Минюстом РФ 01.02.2011 г., регистрационный номер 19664, с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный перечень учебников (приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254, рег. 14.09.2020 № 59808 с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 г. № 766).
3. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «СОШ № 134»
4. Учебный план МАОУ «СОШ № 134» на 2021 – 2022 учебный год.
5. Годовой календарный график на 2021 – 2022 учебный год.
6. Положение о рабочей программе по предмету/курсу МАОУ «СОШ № 134».
7. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021 г.
8. Физическая культура. Методические рекомендации. 5, 6, 7 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского — М.: Просвещение, 2021.
9. Физическая культура. 5—7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М. Я. Виленского— М.: Просвещение.

Рабочая программа разработана на 3 часа в неделю, 105 ч., из них 3ч. – резервных, в соответствии с годовым календарным графиком на 2021 – 2022 учебный год.

Произведена корректировка авторской программы в плане последовательности изложения тем, данные изменения вызваны климатическими условиями края.

В случае непредвиденных изменения условий учебно-воспитательного процесса, учитель физической культуры имеет право вводить дополнительные темы сокращать или упрощать предлагаемый в программах материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Государственного образовательного стандарта. При реализации учебного материала по разделу «лыжные гонки» в соответствии с требованиями САНПИН (температурный режим) заменять на углубленное освоение тем «спортивные игры».

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- 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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и

вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- 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;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных

систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами 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).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Плавание. Проплывание учебных дистанций.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала | Количество уроков |
|----------|---|--|
| | | 7 класс |
| 1 | Основы знаний | 6 |
| 2 | Двигательные умения и навыки Легкая атлетика Гимнастика Спортивные игры -баскетбол -волейбол -гандбол - футбол Лыжная подготовка | 89 18 18 38 15 |
| 3 | Развитие двигательных способностей | 7 |
| 4 | Резервные часы | 3 |
| | Итого | 105 |

Календарно – тематическое планирование

| № урока / № урока в теме | Неделя, месяц проведения уроков | Тема урока |
|-------------------------------------|--|---|
| Основы знаний-6 ч. | | |
| 1\1 | 01.09.-04.09. | <i>Страницы истории.</i> Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Техника безопасности на уроках физической культуры. Выбор обуви формы и одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| 2\2 | 01.09.-04.09. | Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе |
| 3\3 | 06.09.-11.09. | <i>Познай себя.</i> Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание влияние физических упражнений на основные системы организма |
| 4\4 | 06.09.-11.09. | <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Вредные привычки. Допинг. Упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышение его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. |
| 5\5 | 06.09.-11.09. | <i>Самоконтроль.</i> Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб |
| 6\6 | 13.09.-18.09. | <i>Первая помощь при травмах.</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах |
| Двигательные умения и навыки | | |

| <i>Легкая атлетика-10 ч.</i> | | |
|------------------------------|---------------|--|
| 7\1 | 13.09.-18.09. | <i>Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. техника безопасности на уроках легкой атлетики</i> |
| 8\2 | 13.09.-18.09. | <i>Беговые упражнения. Бег с ускорением от 40 до 60 м</i> |
| 9\3 | 20.09.-25.09. | <i>Скоростной бег до 60 м</i> |
| 10\4 | 20.09.-25.09. | <i>Бег на результат 60 м</i> |
| 11\5 | 20.09.-25.09. | <i>Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин</i> |
| 12\6 | 27.09.-02.10. | <i>Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин</i> |
| 13\7 | 27.09.-02.10. | <i>Бег 1500 м</i> |
| 14\8 | 27.09.-02.10. | <i>Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега</i> |
| 15\9 | 04.10.-09.10. | <i>Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега</i> |
| 16\10 | 04.10.-09.10. | <i>Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту</i> |
| <i>Гимнастика -18 ч.</i> | | |
| 17\1 | 04.10.-09.10. | <i>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</i> |
| 18\2 | 11.10.-16.10. | <i>Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Техника безопасности при занятиях гимнастикой</i> |
| 19\3 | 11.10.-16.10. | <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</i> |
| 20\4 | 11.10.-16.10. | <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большими мячом, гантелями. Девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками</i> |
| 21\5 | 18.10.-23.10. | <i>Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</i> |
| 22\6 | 18.10.-23.10. | <i>Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки прыжок ноги врозь</i> |
| 23\7 | 18.10.-23.10. | <i>Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки прыжок ноги врозь</i> |
| 24\8 | 25.10.-29.10. | <i>Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки прыжок ноги врозь</i> |
| 25\9 | 25.10.-29.10. | <i>Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; Девочки: кувырок назад в полушпагат</i> |
| 26\10 | 25.10.-29.10. | <i>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; Девочки: кувырок назад в полушпагат</i> |
| 27\11 | 08.11.-13.11. | <i>Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного</i> |

| | | |
|---------------------------------|---------------|---|
| | | гимнастического мостика в глубину. Эстафеты игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |
| 28\12 | 08.11.-13.11. | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |
| 29\13 | 08.11.-13.11. | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |
| 30\14 | 15.11.-20.11. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| 31\15 | 15.11.-20.11. | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |
| 32\16 | 15.11.-20.11. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |
| 33\17 | 22.11.-27.11. | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |
| 34\18 | 22.11.-27.11. | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |
| Лыжная подготовка -15 ч. | | |
| 35\1 | 22.11.-27.11. | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом |
| 36\2 | 29.11.-04.12. | Одновременный одношажный ход |
| 37\3 | 29.11.-04.12. | Одновременный одношажный ход |
| 38\4 | 29.11.-04.12. | Одновременный одношажный ход |
| 39\5 | 06.12.-11.12. | Подъём в гору скользящим шагом |
| 40\6 | 06.12.-11.12. | Подъём в гору скользящим шагом |
| 41\7 | 06.12.-11.12. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| 42\8 | 13.12.-18.12. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| 43\9 | 13.12.-18.12. | Поворот на месте махом |
| 44\10 | 13.12.-18.12. | Поворот на месте махом |
| 45\11 | 20.12.-25.12. | Прохождение дистанции 4 км |
| 46\12 | 20.12.-25.12. | Прохождение дистанции 4 км |
| 47\13 | 20.12.-25.12. | Прохождение дистанции 4 км |
| 48\14 | 27.12.-30.12. | Освоение техники лыжных ходов. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. |
| 49\15 | 10.01.-15.01 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при |

| | | обморожениях и травмах |
|------------------------------|---------------|--|
| Спортивные игры-38 ч. | | |
| 50\1 | 10.01.-15.01 | Баскетбол. История игры баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. |
| 51\2 | 10.01.-15.01 | Дальнейшее обучение технике движений |
| 52\3 | 17.01.-22.01. | Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника |
| 53\4 | 17.01.-22.01. | Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника |
| 54\5 | 17.01.-22.01. | Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками смета и в движении с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м |
| 55\6 | 24.01.-29.01. | Перехват мяча. Дальнейшее обучение технике движений |
| 56\7 | 24.01.-29.01. | Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) |
| 57\8 | 24.01.-29.01. | Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений |
| 58\9 | 31.01.-05.02. | Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений |
| 59\10 | 31.01.-05.02. | Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности |
| 60\11 | 31.01.-05.02. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| 61\12 | 07.02.-12.02. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку |
| 62\13 | 07.02.-12.02. | Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей |
| 63\11 | 07.02.-12.02. | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. |
| 64\15 | 14.02.-19.02. | Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; все возможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| 65\16 | 14.02.-19.02. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |
| 66\17 | 14.02.-19.02. | Бег с ускорением, изменением направления, Темпа, ритма, из раз личных исходных положений. Ведение мяча в высокой средней и низ кой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. |

| | | |
|-------|---------------|---|
| 67\18 | 21.02.-26.02. | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд, То же через сетку |
| 68\19 | 21.02.-26.02. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки через сетку |
| 69\20 | 28.02.-05.03. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром |
| 70\21 | 28.02.-05.03. | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар |
| 71\22 | 28.02.-05.03. | Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей |
| 72\23 | 07.03.-12.03 | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций |
| 73\24 | 07.03.-12.03 | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры |
| 74\25 | 07.03.-12.03 | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |
| 75\26 | 14.03.-19.03 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| 76\27 | 14.03.-19.03 | Гандбол. История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности |
| 77\28 | 14.03.-19.03 | Дальнейшее закрепление техники. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением за щитника. Ловля катящегося мяча |
| 78\29 | 21.03.-25.03. | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой |
| 79\30 | 21.03.-25.03. | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Игра вратаря. Дальнейшее закрепление техники |
| 80\31 | 21.03.-25.03. | Позиционное нападение с изменением позиций. На падение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники |
| 81\32 | 04.04.-09.04 | Игра по правилам мини-гандбола |
| 82\33 | 04.04.-09.04 | Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники |
| 83\34 | 04.04.-09.04 | Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой |
| 84\35 | 11.04.-16.04. | Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), |

| | | |
|--|---------------|---|
| | | прием мяча, остановка, удар по воротам |
| 85\36 | 11.04.-16.04. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| 86\37 | 11.04.-16.04. | Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики |
| 87\38 | 18.04.-23.04. | Дальнейшее закрепление техники |
| Развитие двигательных способностей-7ч | | |
| 88\1 | 18.04.-23.04. | <i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость |
| 89\2 | 18.04.-23.04. | <i>Гибкость.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов |
| 90\3 | 25.04.-30.04 | <i>Сила.</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища |
| 91\4 | 25.04.-30.04 | <i>Быстрота.</i> Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту |
| 92\5 | 25.04.-30.04 | <i>Выносливость.</i> Упражнения для развития выносливости |
| 93\6 | 02.05.-07.05 | <i>Ловкость.</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости |
| 94\7 | 02.05.-07.05 | <i>Туризм.</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Беретное отношение к природе. Первая помощь при травмах |
| Легкая атлетика-8 ч | | |
| 95\1 | 02.05.-07.05 | <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель, с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние |
| 96\2 | 09.05.-14.05. | Бросок набивного мяча двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх с места, с шага, двух шагов, трех шагов, четырех шагов вперед-вверх |
| 97\3 | 09.05.-14.05. | Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| 98\4 | 09.05.-14.05. | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых способностей |
| 99\5 | 16.05.-21.05. | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| 100\6 | 16.05.-21.05. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений |

| | | |
|---------------------------|---------------|--|
| 101\7 | 16.05.-21.05. | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |
| 102\8 | 23.05.-28.05. | Измерение результатов; подача команд; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| <i>Резервные часы-3ч.</i> | | |
| 103\1 | 23.05.-28.05. | Резервные часы |
| 104\2 | 30.05.-31.05. | Резервные часы |
| 105\3 | 30.05.-31.05. | Резервные часы |

