

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Черёмушкинская средняя общеобразовательная школа

Согласовано:
«31» августа 2021 г.
Заместитель директора
школы по УВР
 А.В. Зуборева

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
Протокол №1 от 31 августа 2021 г.



Рабочая программа по физической культуре 7 класс

Составил учитель физической культуры:
Дубковский Андрей Александрович

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 доврачебную помощь при легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание тем учебной программы.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Знания о физической культуре. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированные), их цель, содержание и формы организации. Основные понятия физической культуры. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека

Способы двигательной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на различные дистанции. прыжки в длину, в высоту. Упражнения в метании мяча.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Ведение мяча в беге и шаге различными способами; ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия в защите и атаке. Игра по правилам.

Волейбол. Нижняя и верхняя подачи; прием и передача двумя руками снизу и сверху; тактические действия. Игра по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование физическая культура 3 часа в неделю.

7 класс

Дата проведения.	№ урока	Название тем, разделов уроков	Кол- во часов
		Раздел 1. Легкая атлетика	11
		Спринтерский бег, эстафетный бег	5
	1.	Вводный урок. Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры (Л/а).Изучение нового материала. Высокий старт (до 20- 40м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60м).	1
	2.	Комбинированный: . высокий старт (до 20- 40м), бег по дистанции (50-60м).Эстафеты встречные. Челночный бег (3x 10).	1
	3.	Совершенствование: высокий старт (до 20- 40м).Финиширование. Эстафеты линейные	1
	4.	Совершенствование: высокий старт(до 20- 40м). Бег по дистанции (50- 60м).Челночный бег (3x10)	1
	5.	Учетный. Бег на результат (60м).Эстафеты.	1
		Прыжок в длину способом « согнув ноги». Метание малого мяча	4
	6.	Комбинированный: прыжок в длину с9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние..	1
	7.	Комбинированный: прыжок с 9- 11беговых шагов, отталкивание. Метание теннисного мяча (150гр.) с 3-5 шагов на дальность.	1
	8.	Совершенствование: Прыжок с 9-11беговых шагов, приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1
	9.	Учетный. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность.	1
		Бег на средние дистанции	2
	10.	Комбинированный: Бег 1500м. Бег по дистанции	1

	11.	Совершенствование: бег в равномерном темпе. Бег 1500м	1
		Кроссовая подготовка	9
		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	12.	Изучение нового материала: равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
	13.	Комбинированный: равномерный бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
	14.	Комбинированный: равномерный бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
	15.	Комбинированный: равномерный бег (18мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
	16.	Комбинированный: равномерный бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	1
	17.	Комбинированный: равномерный бег (18мин). Бег по песку. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	1
	18.	Комбинированный: равномерный бег (18мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий.	1
	19.	Комбинированный: равномерный бег (19мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий.	1
	20.	Учетный. Бег по пересеченной местности (2 км)	1
		Раздел 2. Гимнастика	18
		Висы. Строевые упражнения	6
	21.	Изучение нового материала: Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Инструктаж по ТБ..	1
	22.	Комплексный: выполнение команд « Пол-оборота направо!».» Пол- оборота налево!» Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь(м), вис лежа, вис присев(д).	1
	23.	Комплексный : выполнение команд « Пол-оборота направо!».» Пол- оборота налево!» Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
	24.	Комплексный: выполнение команд « Полшага!» ,» Полный шаг!» Подъем	1

		переворотом в упор. Подтягивание в висе(м), вис лежа, вис присев(д).	
	25.	Комплексный: выполнение команд « Полшага!» ,» Полный шаг!». Сед ноги врозь(м), Вис лежа, вис присев(д), подтягивание в висе(м).	1
	26.	Учетный :выполнение на технику. Подтягивание в висе(м), Вис лежа, вис присев(д).	1
		Опорный прыжок .	6
	27.	Изучение нового материала: прыжок способом «согнув ноги» (м), « ноги врозь»(д).	1
	28.	Комбинированный: прыжок « ноги врозь» (д), «согнув ноги»(м) . Эстафеты.	1
	29.	Совершенствование: прыжок « ноги врозь» (д), «согнув ноги»(м) .Эстафеты.	1
	30.	Совершенствование: Прыжок « ноги врозь», «согнув ноги»(козел в ширину, высота 100-110см).Эстафеты.	1
	31.	Совершенствование:Прыжок « ноги врозь», «согнув ноги»(козел в ширину, высота 100-110см).Эстафеты.	1
	32.	Учетный: Выполнение опорного прыжка.	1
		Акробатика. Лазание.	6
	33.	Изучение нового материала: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках-выполнение комбинации. « Мост» из положения стоя без помощи(д). Лазание по канату в два приема.	1
	34.	Совершенствование: кувырок вперед в стойку на лопатках(м), кувырок назад в полушагат. «Мост» из положения стоя без помощи(д).Лазание по канату в два приема.	1
	35.	Совершенствование: кувырок вперед в стойку на лопатках(м), кувырок назад в полушагат. «Мост» из положения стоя без помощи(д).Лазание по канату в два приема.	1
	36.	Совершенствование: кувырок вперед в стойку на лопатках(м), кувырок назад в полушагат. «Мост» из положения стоя без помощи(д). Лазание по канату в три приема.	1
	37.	Совершенствование: Выполнение комбинации из разученных элементов. Лазание по канату в два приема.	1
	38.	Учетный: Выполнение кувырка вперед в стойку на лопатках(м) Кувырок	1

		назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в три приема.	
		Раздел 3. Спортивные игры	45
		Волейбол	18
	39.	Изучение нового материала: стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1
	40.	Комбинированный: стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1
	41.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
	42.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	1
	43.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку в одной зоне и через зону, над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1
	44.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
	45.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
	46.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
	47.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1
	48.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1

		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
	49.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	50.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
	51.	Комплексный: стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	52.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	53.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов.(прием- передача- удар).Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	54.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов.(прием- передача- удар).Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	55.	Совершенствование: комбинации из разученных элементов передвижений. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	56.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока.Комбинации из разученных элементов.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
		Баскетбол	27
	57.	Изучение нового материала: стойки и передвижения игрока. Ведение мяча со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением.	1
	58.	Комбинированный: стойки и передвижения игрока. Ведение мяча со средней высотой отскока на месте. Передача двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.	1
	59.	Комбинированный: стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней высотой отскока на месте. Передача двумя руками от груди с пассивным	1

		сопротивлением.	
	60.	Комбинированный: передвижения игрока. Ведение мяча в низкой высотой отскока. Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением.	1
	61.	Комбинированный: стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
	62.	Комбинированный: стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение.	1
	63.	Комбинированный: стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении с изменением направления. Передачи мяча с отскоком на месте.	1
	64.	Комбинированный: стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении с изменением направления. Передачи мяча с отскоком на месте..	1
	65.	Изучение нового материала: Передачи мяча различным способам в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв (2x1).	1
	66.	Комбинированный: Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв (2x1).	1
	67.	Комбинированный: стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Быстрый прорыв (2x1).	1
	68.	Комбинированный: стойки и передвижения игрока Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Быстрый прорыв (2x1).	1
	69.	Комбинированный: стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Быстрый прорыв (2x1).	1
	70.	Комбинированный: стойки и передвижения игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Быстрый прорыв (2x1).	1
	71.	Комбинированный: стойки и передвижения игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Быстрый прорыв (2x1).	1

	72.	Изучение нового материала: Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания(2х2, 3х3).	1
	73.	Комбинированный: Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания(2х1, 3х1).	1
	74.	Комбинированный: Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
	75.	Комбинированный: Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2х2, 3х2).	1
	76.	Комбинированный: Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2х2, 3х3).	1
	77.	Комбинированный: Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2х2, 3х3).	1
	78.	Комбинированный: Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2х2, 3х3).	1
	79.	Комбинированный: Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания(3х2, 3х1).	1
	80.	Комбинированный: Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания(3х2, 3х1).	1
	81.	Комбинированный: Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания(3х2, 3х1).	1
	82.	Комбинированный: Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча в тройках. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1)	1

	83.	Комбинированный: Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча в тройках. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1,3x1)	1
		Кроссовая подготовка	9
		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	84.	Изучение нового материала: равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
	85.	Совершенствование: равномерный бег(17мин).Преодоление горизонтальных препятствий.	1
	86.	Совершенствование: равномерный бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
	87.	Совершенствование: равномерный бег (18мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
	88.	Совершенствование:равномерный бег (18мин.) Преодоление вертикальных препятствийнашагиванием.	1
	89.	Совершенствование: равномерный бег по пересеченной местности (18мин). Преодоление вертикальных препятствийнашагиванием.	1
	90.	Совершенствование: равномерный бег по пересеченной местности (19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
	91.	Совершенствование: равномерный бег по пересеченной местности (20мин). Преодоление вертикальных препятствий.	1
	92.	Учетный. Равномерный бег(2000м)	1
		Легкая атлетика	10
		Спринтерский бег, эстафетный бег	5
	93.	Комбинированный: высокий старт (20-40м), бег по дистанции(50-60м). Челночный бег (3x10) .Инструктаж по ТБ.	1
	94.	Комбинированный: высокий старт (20-40м). Бег по дистанции(50-60м).Встречные эстафеты. Челночный бег (3x10)	1
	95.	Комбинированный: высокий старт (20-40м). Бег по дистанции(50-60м).Линейные эстафеты. Челночный бег (3x10)	1
	96.	Комбинированный: высокий старт(до 20-40м). Финиширование. Эстафеты.	1

		Челночный бег (3x10)	
	97.	Учетный. Бег (60м) на результат. Эстафеты.	1
		Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	5
	98.	Комбинированный: Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1
	99.	Комбинированный: Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1
	100.	Комбинированный: прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание»(подбор разбега и отталкивания). Метание малого теннисного мяча на дальность.	1
	101	Изучение нового материала: прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание малого теннисного мяча на заданное расстояние.	1
	102.	Комбинированный: прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание»(подбор разбега и отталкивания. Метание малого теннисного мяча на заданное расстояние.	1
	103.	Комбинированный: прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание малого теннисного мяча на заданное расстояние.	1
	104.	Подведение итогов за четверть и весь учебный год.	1
	105.	Инструктаж при проведении летних каникул.	1

Используемая литература:

Поурочные планы В.С. Аров , Курылев С.В. 2015.

Интернет ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

2. Учительский портал. -Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку, ш. -Режим доступа : <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>
3. Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx> Pedsovet. Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
4. Прошколу. Ru. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru> Педсовет, org. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>