

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 7 классе.

Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способы 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

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).

Легкая атлетика (12 часов)

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 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. 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.

Гимнастика с основами акробатики (12 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.

Спортивные игры (баскетбол 12 часов)

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.

Спортивные игры (волейбол 12 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.

Кроссовая подготовка(12часов)

Терминология кроссовой подготовки. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий. Бег в чередовании с ходьбой (бег по сериям). Бег по мягкому и твёрдому грунту.

Основы знаний о физической культуре (8 часов)

Футбол (34часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника ударов по мячу ногой. Техника ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Базовая часть	74
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	16
1.4	Кроссовая подготовка.	12
1.5	Футбол	34
2	Вариативная часть	28
2.1	Баскетбол	12
2.2	Волейбол	12
2.3	Основы знаний о физической культуре	4

	Всего часов	102
--	-------------	-----

Тематическое планирование по физической культуре

**7 класс. Виленский М.Я. «Физическая культура» 5-7 классы; Москва
«Просвещение», 2018**

105 часов (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
1	Показатели физической подготовленности	1		
2	Обучение бегу с переменной скоростью на 2 км.	1		
3	Обучение прыжкам в длину с разбега, способом "согнув ноги.	1		
4	Совершенствование прыжка в длину.	1		
5	Совершенствование прыжка в длину и бегу.	1		
6	Контрольный урок: "Прыжки в длину с разбега".	1		
7	Обучение старту группой.	1		
8	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
9	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
10	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
11	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
12	Контрольный урок: "Кросс на 3 и 2 км. без учёта времени".	1		
13	Обучение броску мяча в движении после ловли.	1		
14	Совершенствование броска мяча в движении после ловли.	1		
15	.Контрольный урок: «Броски мяча в движении	1		

	после ловли».			
16	Обучение нижней прямой подачи в волейболе.	1		
17	Совершенствование нижней прямой подачи в волейболе.	1		
18	Контрольный урок: «Нижняя прямая подача».	1		
19	Обучение теоретическим сведениям по футболу, передвижения футболиста.	1		
20	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
21	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
22	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
23	Обучение ведению мяча.	1		
24	Совершенствование ведения мяча.	1		
25	Контрольный урок: "Ведение мяча".	1		
26	Совершенствование обманных движений.	1		
27	Контрольный урок: "Обманные движения".	1		
28	Обучение повороту на месте в баскетболе.	1		
29	Совершенствование поворота на месте.	1		
30	Контрольный урок: "Повороты на месте".	1		
31	Обучение ведению мяча с изменением направления и скорости.	1		
32	Совершенствование ведения баскетбольного мяча.	1		
33	Совершенствование ведения мяча.	1		
34	Контрольный урок: "Ведение мяча с изменением направления и скорости"	1		
35	Обучение передаче мяча сверху двумя руками через сетку.	1		

36	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	1		
37	Контрольный урок: "Передача мяча сверху двумя руками через сетку".	1		
38	Обучение приёму мяча снизу двумя руками после перемещения.	1		
39	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками на месте.	1		
40	Контрольный урок: "Приём мяча снизу двумя"	1		
41	Учебные игры с применением разученных приёмов.	1		
42	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
43	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
44	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
45	Обучение остановке мяча, ведению мяча.	1		
46	Обучение ударам по мячу головой, совершенствование остановке, ведению мяча.	1		
47	Совершенствование ведения, ударов головой, остановки мяча.	1		
48	Контрольный урок: "Ведение, удары головой, остановка мяча".	1		
49	Обучение строевым упражнениям.	1		
50	Обучение акробатическим упражнениям.	1		
51	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
52	Контрольный урок: "Акробатические упражнения".	1		
53	Обучение упражнениям в равновесии.	1		
54	Совершенствование упражнениям в равновесии.	1		
55	Контрольный урок: "Упражнения на	1		

	гимнастическом бревне".			
56	Обучение упражнениям в висах и упорах.	1		
57	Совершенствование упражнений в висах и упорах, р/в брусья(д.).	1		
58	Контрольный урок: "Упражнения в висах и упорах".	1		
59	Обучение опорному прыжку через козла (м.) и через коня в ширину(д.).	1		
60	Совершенствование опорного прыжка.	1		
61	Контрольный урок: "Опорный прыжок".	1		
62	Совершенствование разученных упражнений в баскетболе.	1		
63	Учебная двусторонняя игра в баскетбол.	1		
64	Совершенствование разученных упражнений в волейболе.	1		
65	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	1		
66	Обучение элементам борьбы (м.) и художественной гимнастики (д.).	1		
67	Совершенствование элементов борьбы и художественной гимнастики.	1		
68	Контрольный урок: "Элементы борьбы и художественной гимнастики".	1		
69	Обучение обманным движениям.	1		
70	Совершенствование обманных движений.	1		
71	Контрольный урок: "Обманные движения".	1		
72	Обучение технике игры вратаря.	1		
73	Совершенствование техники игры вратаря.	1		
74	Контрольный урок: "Техника игры вратаря"	1		

75	Обучение командным действиям игроков.	1		
76	Развитие физических качеств.	1		
77	Тестовые нормативы.	1		
78	Обучение технике передвижения, теоретические сведения.	1		
79	Обучение ударам по мячу головой.	1		
80	Совершенствование ударов по мячу головой.	1		
81	Контрольный урок: "Удары по мячу головой".	1		
82	Обучение отбору мяча.	1		
83	Совершенствование отбора мяча.	1		
84	Контрольный урок: "Отбор мяча"	1		
85	Тестовые нормативы.	1		
86	Обучение бегу по пересечённой местности с изменением направления и скорости.	1		
87	Совершенствование бега по пересечённой местности.	1		
88	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
89	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
90	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
91	Контрольный урок: «Кросс на 2000 метров (м. и д.)»	1		
92	Обучение метанию малого мяча.	1		
93	Совершенствование метания мяча.	1		
94	Контрольный урок: «Метание малого мяча».	1		
95	Обучение прыжкам с разбега в высоту способом "перешагивание".	1		

96	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1		
97	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1		
98	Контрольный урок: "Прыжки в высоту с разбега".	1		
99	Совершенствование прыжковых упражнений (с места, многоскоки, с поворотами).	1		
100	Челночный бег 10х5, 10х7.	1		
101	Совершенствование челночного бега.	1		
102	Контрольный урок: «Челночный бег»	1		
103	Спортивные игры по выбору учащихся.	1		
104	Развитие физических качеств.	1		
105	Показатели физической подготовленности.	1		

комплексной программы физического воспитания основного общего образования
по физической культуре авторов Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Кожаев Адам Арсенович

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022