

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА В П. МИХАЙЛОВО»**

«Рассмотрена»  
На Педагогическом совете  
протокол № 8 от «11» июня 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ в п. Михайлово»  
 / Т.А. Рябых/  
Приказ от «11» июня 2021г. №116



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 7 класс

2021 – 2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 год; Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273; учебного плана МОУ «СОШ в п. Михайлово», созданного на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

По авторской программе В. И. Лях на изучение учебного предмета «Физическая культура» отведено 70 часов. Рабочая программа разработана в полном соответствии с данной программой на 70 часов (2 часа в неделю), в том числе внутрипредметные модули: «Плавание» (12 ч.), «ГТО в школе» (10 ч.).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

№ п/п	Раздел (тема)	Результаты освоения
1.	Теоретическая подготовка	<p><b>Предметные:</b> Знать пройденный материал и уметь отвечать на вопросы. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Метапредметные:</b>                      Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия.                      Познавательные: обще учебные - применять правила и пользоваться инструкциями.                      Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>
2.	Легкая атлетика	<p><b>Предметные:</b> Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время забега; описывать технику низкого старта; выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции; технику прыжка в длину с места; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>

		<p><b>Метапредметные:</b>          Коммуникативные:обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг          Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.          Познавательные:демонстрируют технику беговых упражнений.</p>
3.	Модуль «Плавание»	<p><b>Предметные:</b> уметь демонстрировать вдох и погружение с головой под воду; ходьба и бег по дну; погружение в воду с головой; выдох в воду; выпрыгивание из воды; проплыть дистанцию до 10-15 метров.  <b>Метапредметные:</b>          Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.          Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.          Познавательные: выполнять различные варианты движения руками.</p>
4.	Гимнастика с основами акробатики	<p><b>Предметные:</b>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. <b>Выполняют</b> обязанности командира отделения. <b>Оказывают</b> помощь в установке и уборке снарядов. <b>Соблюдают</b> правила соревнований. <b>Используют</b> изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <b>Осуществляют</b> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.          Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений; висов, прыжков.  <b>Метапредметные:</b>          Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.          Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.          Познавательные: выполнять различные варианты висов, прыжков, акробатических элементов.</p>
5.	Волейбол	<p><b>Предметные:</b> Умение раскрыть причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом; характеризовать типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах; определять задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки; раскрыватьеё специфическую связь с трудовой деятельностью человека; выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.          Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.          Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  <b>Метапредметные:</b>          Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.          Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p>

6.	Баскетбол	<p><b>Предметные:</b> Уметь: раскрыть причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); уметь выполнять различные варианты передачи мяча; уметь выполнять бросок мяча; уметь выполнять ведение мяча в движении.</p> <p><b>Метапредметные:</b>          Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.          Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.          Познавательные: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.</p>
8.	Модуль«ГТО в школе»	<p><b>Предметные:</b> Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Описывать и технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно. Объяснять технику прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><b>Метапредметные:</b>          Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками и учителем, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя. Соблюдать правила безопасности.          Регулятивные: Применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. Готовятся к выполнению контрольных нормативов в беге прыжках и метании. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и регулировать её по ЧСС.          Выявлять и устранять характерные ошибки техники, выбирают индивидуальный режим и контролируют самочувствие. Выбирают индивидуальный режим нагрузки, измеряют контрольные нормативы.          Познавательные: Используют разученные упражнения для развития физических качеств, и укрепления здоровья. Выполняют технику прыжковых упражнений, осваивать её. Описывать технику бега на короткие дистанции и осваивать её самостоятельно. Осваивать технику бега на длинные дистанции.</p>
9.	Футбол	<p><b>Предметные:</b> Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Будут знать: правила безопасности при игре в футбол, технику владения мячом в футболе. Научатся владеть мячом. Выполнять упражнения на развитие физических качеств. Научатся выполнять удары по мячу. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. В пределах доступного обучающиеся должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.</p> <p><b>Метапредметные:</b>          Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия.</p>

		Познавательные: обще учебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Основы знаний о физической культуре.** Физическая культура и олимпийское движение в современной России.Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической **подготовленности** занимающихся).

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, **повороты**стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках;зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

**Волейбол.***Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Стойки игрока, передвижения; верхняя передача мяча; прием снизу; нижняя подача;игра в пионербол с элементами волейбола.*

**Баскетбол.**Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, раздела	Общее количество часов	Вид контроля в зависимости от специфики предмета			
			Контрольные нормативы			
			вводный	тематический	полугодовой	годовой
1.	Знания о физической культуре	в течение всего учебного года		1		
2.	Легкая атлетика	10	1	1		
3.	Модуль «Плавание»	12		1		
4.	Гимнастика с основами акробатики	8		1	1	
5.	Волейбол	10		1		
6.	Баскетбол	10		1		
7.	Модуль «ГТО в школе»	10		1		
8.	Футбол	10		1		1
	<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>