

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3**

Рассмотрено

на заседании

методического совета

МАОУ Сорокинской

СОШ №3

Протокол №_1_от 28.08_2020 г.

Утверждено

Директором МАОУ

Сорокинской СОШ №3



Сальникова В.В.

Приказ №103\1од
от «31» 08.2020 г.

**Рабочая программа
предмет «Физическая культура»
для 7 класса на 2020/2021 уч.г.**

Составитель:
Коршукова Л.А. учитель
физической культуры

с. Б. Сорокино 2020 год

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 7 класса

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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 трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, сдачи норм ГТО IV ступени.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	10,0	10,4
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	13	—
	Прыжок в длину с места, см	175	155
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	21
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	10 мин 10с	11 мин 10 с

Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	13,0	16,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	15,0	18,0

Тематическое планирование 7 класс

Наименование раздела	Тема уроков
Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт
	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 на результат. <i>История ГТО</i>
	Финальное усилие. Встречная эстафета.
	Высокий старт (до 20-40м)
	Бег на результат(60м). (<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i>).
	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i>).
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча

	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места- на результат.(<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i>).
	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель
	Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча
	Бег на средние дистанции(<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i>).
Кроссовая подготовка 4 часа	Бег по пересеченной местности
	Равномерный бег (16мин)
	Равномерный бег (15мин).
	Равномерный бег (18мин).
Футбол 5ч.	Т.Б. на уроке. Стойка игрока и виды перемещений в футболе
	Ведение мяча по прямой с изменением направлена движения
	Ведение мяча по прямой с изменением направлена движения

	Совершенствование ударов на точность в футболе.
	Совершенствование ударов на точность в футболе.
Спорт игры: волейбол 22ч.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке.
	Передача мяча сверху двумя руками в парах
	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.
	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.
	Приём мяча сверху двумя руками над собой, с передачей через сетку
	Терминология игры. Прямой нападающий удар
	Терминология игры. Прямой нападающий удар
	Прием мяча снизу двумя руками
	Прием мяча снизу двумя руками
	Приём мяча сверху двумя руками над собой, с передачей через сетку

	Приём мяча сверху двумя руками над собой, с передачей через сетку
	Нападающий удар после подбрасывания партнером.
	Нападающий удар после подбрасывания партнером.
	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).
	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).
	Передача мяча двумя руками после перемещения
	Передача мяча двумя руками после перемещения
	Нападающий удар после подбрасывания партнером.
	Нападающий удар после подбрасывания партнером.
	Передача мяча сверху над собой
	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом
	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом

лыжная подготовка 16 часов	ТБ на уроках Л/подготовки. Одновременный двухшажный ход
	Одновременный бесшажный ход
	Одновременный двушажный ход
	Подъём в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>
	Подъём в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>
	Одновременный безшажный ход. Эстафетный бег
	Спуски и подъемы
	Спуски и подъемы
	Одновременно одношажный ход. Дистанция 3 км с Эстафеты с передачей палок. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>
	Одновременно одношажный ход. Дистанция 3 км с Эстафеты с передачей палок.
	Торможение «плугом»
	Подъем «елочкой»

	Подъем «елочкой»
	Прохождение дистанции 2 -2,5км. (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).
	Преодоление бугров в падин при спуске с горы. Повороты переступанием. Торможение и поворот упором Дистанция 2 км
	Спуски в средней стойке
Гимнастика 13 часов	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения
	Строевые упражнения
	Строевые упражнения
	Кувырок в перед
	Кувырок назад
	Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках
	Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках
	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).

	Висы и упоры. Подтягивание
	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).
	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).
	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.)
	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.)
Спортивные игры: Баскетбол 16 часов	Т.Б. на уроках спортивных игр б/б. Стойки и передвижения играков.
	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока.
	Ведение мяча с изменением направления движения
	Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге
	Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге
	Броски мяча по кольцу
	Ведение мяча в движении

	Учебная игра
	Бросок мяча в движении двумя руками от головы
	Сочетание приёмов:(ведение- остановка-бросок).
	Сочетание приёмов:(ведение- остановка-бросок).
	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления
	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон
	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон
	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам
	Штрафной бросок.
легкая атлетика 7 часов	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по Т/б. Подтягивание на результат (ГТО)
	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м (ГТО)

	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров
	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
	Бег 1000, 2000 метров. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>
	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега
кроссовая подготовка 6 часов	Бег по пересеченной местности
	Равномерный бег девочки (13 мин), мальчики (18 мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление горизонтальных препятствий.
	Бег по пересеченной местности
	Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин). Бег по разному грунту
	Бег с преодолением вертикальных препятствий
	Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин).. Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма.
Итого 102 часа	

