

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа ст. Советской
Советского района Ростовской области

«Утверждаю»
Директор МБОУ Советской СОШ
 Т.Н.Емельяненко
Приказ № 124 от 28.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020 – 2021 учебный год

по **физической культуре**

Уровень образования (класс) основное общее, 7 класс

Общее количество часов 70

Количество часов в неделю 2

Учителя физической культуры **Шпак Алексей Викторович**
Юрова Мария Николаевна

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях,
А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013.)

2020год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Советской СОШ, утверждённой Приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 122 и составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями);
- Учебный план на 2020-2021 учебный год МБОУ Советской СОШ, утверждённый Приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 121;
- Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин учителя-предметника Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа ст. Советской Советского района Ростовской области (Приказ № 120 от 26.06.2018г.);
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013_
- УМК: учебник: Физическая культура 5-6-7 классы, М.Я. Виленский «Просвещение» 2014г

Изучение физической культуры в 7 классе направлено на достижение следующих целей:

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В направлении личностного развития:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

4. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
5. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
6. умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
7. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
8. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
9. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
10. обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
11. обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
12. обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

2. В метапредметном направлении :

- 1 понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
2. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
3. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.
4. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профи1) 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;
5. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

6. 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;
7. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
8. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
9. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, логичности психического и физического утомления

3. В предметном направлении :

1. 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.
2. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
3. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.;

Для достижения поставленных целей в 7 классе необходимо решение следующих задач:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1.Предметные результаты.

1_«Основы знаний».

учащиеся научатся:

Приёмам закаливания.

Приёмам самоконтроля.

Научатся приёмам оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах.

учащиеся получат возможность узнать:

Получат возможность узнать об истории возникновения и развития Олимпийского движения.

Об росто-весовых показателей человека.

2. «Спортивная игра. Волейбол».

учащиеся научатся:

Передачам мяча двумя руками сверху.

Подавать нижнюю прямую подачу.

Приемам мяча с низу.

учащиеся получат возможность научиться:

Владению знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма,

Способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры,

Основным правилам игры в волейбол.

3. «Спортивная игра. Баскетбол».

учащиеся научатся:

Ведению мяча.

Бросать мяч двумя руками от груди.

Ловля и передача двумя руками от груди.

учащиеся получают возможность научиться:

играть по упрощённым правилам.

управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

Технике безопасности игры в баскетбол.

4. «Гимнастика».

учащиеся научатся:

Выполнять комбинации из разученных элементов.

Лазать по канату в два приёма,

Прыгать через козла.

Выполнять «мост» из положения лежа.

учащиеся получают возможность научиться:

Составлять комплекс УГГ.

Страховке и само страховке на снарядах.

5. «Легкая атлетика».

учащиеся научатся:

выполнять бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;

метать мяч в цель и на дальность.

Выполнять прыжки в длину и высоту на заданный результат.

учащиеся получают возможность научиться:

активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

6. «Кроссовая подготовка»

учащиеся научатся:

1. преодолевать кроссовую дистанцию на 1 км на заданный результат

учащиеся получают возможность научиться:

Правилам поведения на уроках.

2. Личностные результаты:

у учащихся будут сформированы:

1. навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

2. навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

у учащихся могут быть сформированы:

1. умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

3 Метапредметные результаты:

регулятивные

учащиеся научатся:

1. пониманию физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.;

2. бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

3. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

4. поддержанию оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

учащиеся получают возможность научиться:

1. пониманию культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

4. познавательные

учащиеся научатся:

1. основным направлениям развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

2. преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

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

учащиеся получают возможность научиться:

1. 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;

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

3. осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

5. Коммуникативные результаты.

учащиеся научатся:

1. отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

2. взаимодействовать и находить общие способы работы; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций, проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий
3. прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения;
4. разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
5. координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
6. аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Содержание программы по учебному предмету «физическая культура» 87класс (ФГОС ООО) для 5-7классов рассчитано на 2 ч. в неделю, программа рассчитана на 70 часов, но в связи с праздничными днями количество уроков сокращено до 65 ч. Программа будет выполнена за счёт объединения уроков.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 7 класс.

№ п/п	Раздел предмета	Количество часов на раздел	Формы контроля
1	Основы знаний Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	В процессе урока.	Опрос, наблюдение
2	Спортивные игры (баскетбол) Ведение мяча (с изменением скорости скорости и направления движения, с поворотом спиной к	12ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике

	защитнику). Передачи (одной от плеча, двумя руками сверху). Броски (бросок одной от плеча с прыжком, после бега и ловли мяча). Выбивание мяча.		выполнения).
3	Спортивные игры (волейбол) Передачи мяча (сверху в парах ,после перемещения, через сетку в прыжке , за голову). Приём мяча (снизу, с подачи). Нижняя прямая подача (на силу, по зонам).	13ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения).
4	Гимнастика Лазание по канату в два и три приёма. Опорный прыжок (ноги врозь, козёл в ширину, высота 100-110 см.) Мальчики: Опорный прыжок (согнув ноги , козёл в ширину, высота 100-110 см.) Акробатика (кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок вперёд). Перекладина (подъём переворотом, оборот назад, вис на подколенках, опускание чере стойку на руках). Брусья (размахивание в упоре с разведением ног, соскок углом махом вперёд). Кольца (из вися на согнутых руках вис согнувшись, вис прогнувшись, выкрутом назад вис стоя). Девочки: Акробатика (кувырки назад в полушпагат, вперёд ноги скрестно, стойка на лопатках, «мост»). Равновесие (ходьба на носках, с хлопками под ногой, поворот в приседе, соскок прогнувшись, вскок в упор присев). Брусья р/в. (подъём переворотом на н/ж., перемах в вис лёжа, сед на бедре, соскок с поворотом). Опорный прыжок (ноги врозь, козёл в ширину, высота 105-115 см.)	14 ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения, по физической подготовленности), тест.
5	Лёгкая атлетика Бег (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег 30,60 м., челночный бег 3 по 10 м.).	19ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения, по физической

	Прыжки (в длину способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание») Метание (мяч 150 г., метание в горизонтальную цель и на дальность).		подготовленности), тест.
6	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности 1000 и 1500 м., высокий старт, бег по дистанции, финиширование, равномерный бег до 10 мин., преодоление препятствий).	12 ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения, по физической подготовленности), тест.

Календарно-тематическое планирование 7 класс.

(2 часа в неделю, всего – 65 часов)

№ урока	Раздел , тема.	Кол-во Часов	дата	
			План	Факт
	Лёгкая атлетика-6 ч.			
1	Инструктаж по Т. Б. Низкий старт и стартовый разгон. Встречные эстафеты.	1	03.09	
2	Низкий старт, Бег по дистанции. Бег 30м. Метание мяча в цель	1	07.09	
3	Низкий старт, финиширование. Челночный бег 30x10м. Метание мяча в цель .	1	10.09	
4	Бег 60 м. на результат. Метание мяча на дальность	1	14.09	
5	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. Метание мяча на дальность.	1	17.09	

6	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. Метание мяча на дальность .	1	21.09	
	Кроссовая подготовка-6 ч.			
7	Бег в равномерном темпе до 1000 м. Подвижные игры и эстафеты	1	24.09	
8	Бег 1000 м. на результат. . Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	28.09	
9	Бег в равномерном темпе до 1200 м. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	01.10	
10	Бег в равномерном темпе до 1400 м. . Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	05.10	
11	Бег в равномерном темпе до 1500 м. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	08.10	,
12	Бег 1500 м. на результат. Подвижные игры и эстафеты.	1	12.10	
	Баскетбол-10 ч.			
13	Инструктаж по ТБ. Ведение шагом и бегом Передача двумя сверху. Эстафеты.	1	15.10	
14	Ведение шагом и бегом Передача двумя сверху. Эстафеты.	1	19.10	
15	Ведение с изменением направления Передача двумя сверху. Игра «10 передач»	1	22.10	
16	Ведение с изменением направления. Передача одной от плеча . Остановка прыжком.	1	27.10	
17	Ведение с изменением направления. Передача одной от плеча . Остановка прыжком.	1	29.10	
18	Ведение с поворотом спиной к защитнику Передача. одной от плеча Повороты с мячом	1	09.11	
19	Ведение с поворотом спиной к защитнику Бросок одной от плеча после ловли.	1	12.11	
20	Ведение с поворотом спиной к защитнику Бросок одной от плеча после ловли.	1	16.11	

21	Выбивание мяча. Бросок одной от плеча с прыжком. Учебная игра.	1	19.11	
22	Выбивание мяча. . Бросок одной от плеча с прыжком. Учебная игра.	1	23.11	
Волейбол- 9 ч.				
23	.Инструктаж по ТБ. Приемы передачи мяча сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	26.11	
24	Приемы передача мяча сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	30.11	
25	Приемы передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача». Учебная игра.	1	03.12	
26	Приемы передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подач». Учебная игра.	1	07.12	
27	Передача сверху через себя. Нижняя прямая подача Учебная игра.	1	10.12	
28	Передача сверху через себя. Нижняя прямая подача Учебная игра.	1	14.12	
29	Передача сверху в прыжке. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	1	17.12	
30	Передача сверху в прыжке. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	1	21.12	
31	Приемы передача мяча . Подача мяча по зонам.. Учебная игра.	1	24.12	
Гимнастика-13 ч.				
32	Лазание по канату в два приема . . Акробатическая комбинация. Инструктаж по ТБ.	1	28.12	
33	Лазание по канату в три приема. . Акробатическая комбинация	1	31.12	

34	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1	11.01	
35	Лазание по канату на расстояние. Акробатическая комбинация.	1	14.01	
36	Опорный прыжок через козла. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1	18.01	
37	Опорный прыжок через козла. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1	21.01	
38	Опорный прыжок через козла . Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1	25.01	
39	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине.	1	28.01	
40	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине.	1	01.02	
41	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	04.02	
42	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине. Подтягивание в висе- М, в висе лежа- Д	1	08.02	
43	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине. .	1	11.02	
44	Упражнение на брусьях . Поднимание туловища из положение лежа на спине.	1	15.02	
	Лёгкая атлетика-5 ч.			
45	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 1-3 шагов. Инструктаж по ТБ.	1	18.02	
46	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 1-3 шагов.	1	20.02	
47	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 3-5 шагов.	1	25.02	
48	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 3-5 шагов	1	01.03	

49	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 7-9 шагов. Волейбол-2 ч.	1	04.03	
50	Передача сверху в прыжке. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	1	11.03	
51	Приемы передача мяча . подача мяча по зонам.. Учебная игра.	1	15.03	
	Баскетбол-2 ч.			
52	Ведение с поворотом спиной к защитнику Бросок одной от плеча после ловли.	1	18.03	
53	Выбивание мяча. Бросок одной от плеча с прыжком. Учебная игра.	1	22.03	
	Кроссовая подготовка-6 ч.			
54	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 1000 м. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	25.03	
55	Равномерный бег до 1200 м. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	05.04	
56	Равномерный бег до 1300 м. Подвижные игры и эстафеты.	1	08.04	
57	Равномерный бег до 1400 м. Подвижные игры и эстафеты.	1	12.04	
58	Равномерный бег до 1500 м. Подвижные игры. Метание мяча в цель.	1	15.04	
59	Бег 1500 м. на результат. Подвижные игры. Метание мяча в цель.	1	19.04	
	Лёгкая атлетика-6 ч.			
60	Инструктаж по ТБ. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Метание мяча в цель.	1	22.04	
61	Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в цель.	1	26.04	

62	Низкий старт, бег по дистанции. Метание мяча на дальность	1	29.04	
63	Бег 60м. на результат. Метание мяча на дальность.	1	06.05	
64	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места и разбега.	1	13.05	
65	Прыжок в длину с разбега.	1	17.05	
66	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места и разбега.	1	20.05	
67	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места и разбега.	1	24.05	
68	Прыжок в длину с разбега.	1	27.05	
69	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	31.05	

Листа коррекции (корректировки) календарно-тематического планирования

№ п/п	Предмет	Учитель	Класс	Причина коррекции (корректировки)	Способ коррекции (корректировки)	Дата, тема урока	Кол-во часов по плану за год	Кол-во фактических часов с учётом коррекции (корректировки)
1.	Физическая культура	Шпак А.В.	7 а, б, в	Праздничные дни и т.д.	Объединение тем уроков 69-70	31.05 Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	70	69

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 28.08.2020г.
Шпак А.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
28.08.2020г. _____ Старун Е.С.