

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Редькинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.22

Утверждаю  
Директор школы:  
Логачева Т.Н. \_\_\_\_\_  
Приказ от 31.08.22 №22

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету**

**физическая культура**

**7 класс**

**2022-2023 учебный год**

**Составитель: Андреева Л.А.**

**учитель физической культуры**

**2022-2023 учебный год**

## Пояснительная записка

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Рабочая программа в 7 классе рассчитана на 68ч по 2 часа в неделю по предмету «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (Лях В.И. Москва «Просвещение» 2018 г.).

### **Планируемые результаты освоения физической культуры.**

#### **Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научиться:**

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

**Содержание учебного предмета с указанием основных видов учебной деятельности**

Содержание	Характеристика основных видов деятельности
<p><b>Знание о физической культуре.</b></p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время</p>	<p>-соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастике, технически правильно принимать положение стартовых команд.</p>

<p>занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	
<p><b>История физической культуры.</b></p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>-история развития физической культуры, запомнить имена выдающихся олимпийских спортсменов, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>
<p><b>Физические упражнения.</b></p> <p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Представление о физических качествах.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p>	<p>-выполнять команды на построения и перестроения; выполнять организующие строевые команды; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять повороты в беге на различных дистанциях, выполнять легкоатлетические упражнения в технике движения рук и ног в прыжках и в длину, высоту, с места. технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании различных снарядов, технически правильно выполнять движение на лыжах, правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах с различных положений, передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками, переступание и перестроения, бег на разные дистанции и с разной скоростью, уметь преодолевать полосу препятствий, технически правильно выполнять торможение и остановки, выполнять упражнения по образцу учителя</p>

<p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>и показу лучших учеников.</p>
<p><b>Физкультурная деятельность.</b></p> <p>Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Умение составлять комплекс режима дня, выполнения закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки, проведение самостоятельных оздоровительных занятий в режиме дня (утренней зарядке, физкультминуток).</p>
<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль.</b></p> <p>Измерение показателей физического развития.</p> <p>Измерение показателей развития физических качеств.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	<p>оценивать величину нагрузки по частоте пульса, измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств ребенка, изменение частоты сердечных сокращений в выполнении физических нагрузок.</p>

<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p> <p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>соблюдать правила взаимодействия с игроками, правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой в подвижных играх, технически правильно выполнять броски и ловлю мяча разными способами, умение двигаться по площадке, бросать мяч в цель с правильной постановкой рук и ног, повороты, удары, броски, с различных положений, ловля и передача мяча, отбивание, нападающие и блокирующие удары, выполнять упражнение, добиваясь конечного результата.</p>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Профилактика утомления.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Уметь составлять и применять комплексы физических упражнений в утренней зарядке, физкультминутках, профилактика и коррекция нарушений осанки, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях;</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение</p>	<p>Технически правильно выполнять различные виды кувырков, выполнять упражнения на равновесия гимнастическом бревне, гимнастических скамейках, технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и коня, стойки на руках и голове, -технически правильно выполнять упражнения на перекладине, уметь выполнять упражнения на параллельных и разновысоких брусьях</p>

<p>строевых команд.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Висы и упоры; подъемы и перевороты; упражнения в</p> <p>группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа и стоя, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, спады и подъемы,</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла и коня.</p> <p>Прикладная гимнастика</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастическому бревну. Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>(висы и упоры), умение выполнять комплексы вольных упражнений, выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>
--	---

--	--

**Форма организации учебной деятельности урок.**



### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	дата	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика 15 ч</b>			
1	Т. Б. на занятиях Л/а. Высокий старт, встречная эстафета. Знания о физической культуре.	1ч		
2	Высокий старт, финиширование, круговая эстафета. История развития физической культуры.	1ч		
3	Высокий старт, бег по дистанциям (20-40м.). Выдающиеся спортсмены.	1ч		
4	Высокий старт, бег с ускорением, финиширование. Олимпийский урок. Тестирование-подтягивание.	1ч		
5	Бег на результат 60 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1ч		
6	Бег 30 м. Низкий старт. Переменный бег 10 мин.	1ч		
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1ч		
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	1ч		
9	Прыжки в длину с места. Совершенствовать технику. Метание мяча на дальность. Зачет.	1ч		
10	Прыжок в длину на результат. Бег 100 м зачет.	1ч		
11	Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость. Тестирование отжимание	1ч		
12	Бег 1500 метров. Правила соревнований в	1ч		

	беге.			
13	Бег 1500м. Без учёта времени. Спортивные игры.	1ч		
14	Бег на 2000 метров на результат. Метание мяча с места.	1ч		
15	ОРУ. Медленный бег с изменением направления. Челночный бег 3\10м.	1ч		
	<b>Баскетбол 9 ч</b>			
16	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.ТБ.	1ч		
17	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1ч		
18	Ведение мяча на месте в средней и высокой стойке.	1ч		
19	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1ч		
20	Ведение мяча и изменением направления.	1ч		
21	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1ч		
22	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1ч		
23	Нападение быстрым прорывом. Организующие команды и приемы.	1ч		
24	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1ч		
	<b>Гимнастика 9 ч</b>			
25	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1ч		
26	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	1ч		

	на брусках.			
27	ОРУ. Акробатические упражнения. Вольные упражнения. Кувырок вперед и назад.	1ч		
28	ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок через козла.	1ч		
29	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1ч		
30	ОРУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне.	1ч		
31	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры.	1ч		
32	Опорный прыжок на коне. Вольные упражнения. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	1ч		
33	Выполнения комплекса вольных упражнений. Висы и упоры.	1ч		
	<b>Лыжная подготовка 12ч</b>			
34	Техника безопасности. Лыжная подготовка Характеристика вида спорта.	1ч		
35	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов. ТБ. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении.	1ч		
36	Попеременный двухшажный ход.	1ч		
37	Одновременный одношажный ход.	1ч		
37	Одновременный двухшажный ход. Подъём в гору.	1ч		
39	Одновременный одношажный ход. Бег 1000 м.	1ч		
40	Одновременный бесшажный ход. Спуск с	1ч		

	горы.			
41	Повороты переступанием. Коньковый ход.	1ч		
42	Прохождение дистанции 2 км на время. Совершенствование техники конькового хода.	1ч		
43	Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1ч		
44	Подъем в гору скользящим шагом. Обезд препятствий при спуске с горы. Одношажный коньковый ход.	1ч		
45	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски, подъёмы. Торможение, повороты.	1ч		
	<b>Волейбол 8 ч</b>			
46	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	1ч		
47	Стойки игрока. Основные способы передвижений.	1ч		
48	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками .	1ч		
49	Стойки и перемещения. Освоение технике прямого нападающего удара	1ч		
50	Передвижение игрока. Передача мяча снизу двумя руками.	1ч		
11	Подача мяча. Прямой нападающий удар. Техника блокирования.	1ч		
22	Подача мяча сверху. Прием мяча. Тактика защитных действий.	1ч		
53	Подача мяча по зонам. Освоение технике защитных действий.	1ч		
	<b>Легкая атлетика 15 ч</b>			

54	Техника безопасности по Легкой атлетике. Высокий старт. Бег по дистанции.	1ч		
55	Бег 60 метров с высокого старта. Эстафеты. Челночный бег.	1ч		
56	Кроссовый бег до 15 минут. Прыжок в длину с разбега.	1ч		
57	Высокий старт, финиширование. Бег 60 метров.	1ч		
58	Бег на результат 60 метров .Прыжок с места на результат.	1ч		
59	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1ч		
60	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Тестирование отжимание.	1ч		
61	Техника прыжка в длину. Метание мяча на дальность в указанную цель.	1ч		
62	Бег 30, 60 метров с высокого старта. Встречная эстафета	1ч		
63	Оценка техники прыжка в длину с разбега. Спринтерский бег.	1ч		
64	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1ч		
65	Бег 1500 метров. Метание гранаты.	1ч		
66	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1ч		
67	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1ч		
68	Бег по пересеченной местности. Тестирование пресс. Бег 100 м.	1ч		

