

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КЛИМОВСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

«Утверждаю»

директор школы

\_\_\_\_\_ (Дедушкина Е.М.)

\_\_\_\_\_ дата

«Согласовано»

зам. по УВР

\_\_\_\_\_ (Смирнова Т.В.)

\_\_\_\_\_ дата

\_\_\_\_\_ (Смирнова Т.В.)

\_\_\_\_\_ дата

«Рассмотрено»

руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ (Первая Т.В.)

Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 7 класса

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Щетинин Александр Дмитриевич

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Климовской СОШ №3 на 2015-2020 г.г., соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК, в состав которого входят:

-Программа по физической культуре для 5-9 классов Петровой Т.В., Копылова Ю.А., Полянской Н.В., Петрова С.С. – М.: Вентана-Граф

- Учебник по физической культуре: Физическая культура 5-7 класс. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-Граф

### Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане на изучение физической культуры в 7 классе отводится 70 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели и 4 дня). В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2021-2022 учебный год, изучить содержание рабочей программы в 7А и 7Б классе планируется за 70 часов.

Корректировка рабочей программы может быть проведена за счёт объединения изучаемых тем, что будет отражено в тематическом планировании.

В ходе изучения учебного предмета в конце года предусмотрена промежуточная аттестация по итогам года (7 «А» - 13.05, 7 «Б» - 13.05). Аттестация проходит в виде практического выполнения контрольных нормативов в соответствии с группой здоровья обучающихся.

Раздел лыжные гонки «Все на лыжи!» в МБОУ Климовская СОШ №3 может корректироваться в декабре-марте в зависимости от природных условий (может быть увеличено количество часов на тему лыжные гонки «Все на лыжи!» за счёт сокращения часов по темам «Гимнастика с основами акробатики», «Бодристь, грация, координация» и «Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание».

### Количество часов по четвертям в соответствии с календарным учебным графиком на 2021-2022 учебный год

Четверть/год	Кол-во учебных недель	Кол-во часов			
		7 «А»		7 «Б»	
		фактически	по плану	фактически	по плану
1	8 недель 3 дня	18 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.
2	7 недель 1 день	14 ч.	14 ч.	14 ч.	14 ч.
3	10 недель 3 дня	22 ч.	22 ч.	22 ч.	22 ч.
4	7 недель 2 дня	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.
Год	33 недели 4 дня	70 ч.	70 ч.	70 ч.	70 ч.

### Планируемые результаты освоения учащимися 7 класса программы по физической культуре

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 5 класса **предметных результатов** на базовом уровне («**ученики научатся**») и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне («**ученики получают возможность научиться**»), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях.

#### Планируемые предметные результаты

##### Ученики научатся:

- 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- **Ученики получают возможность научиться:**
- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, 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;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре )**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

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

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауза.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

## ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз

**Спортивно-оздоровительная деятельность. 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 перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (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 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).

**Лёгкая 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).

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъем «лесенкой»; подъем «ёлочкой»; подъем «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом.

#### Спортивные игры.

**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 подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**Волейбол:** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

### Тематическое планирование.

№п/п	Изучаемый раздел предмета, курса	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкая атлетика	30
5	Лыжная подготовка	6
6	Спортивные игры	33
		70 ч

#### Требования к уровню физической подготовки учащихся

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
Бег 30 м.	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
Чел. бег 3x10	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
Прыжки в дл. с места (см)	140	160-180	195	130	150-175	185
6-минутный бег (м)	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
Наклон вперед из полож. сидя (см)	2	6-8	10	4	8-10	15
Подтягивание на высокой перекладине	1	4-5	6			
Подтягивание из вися лежа				4	10-14	19

### Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе

№	Клас с	Дата	Тема урока	Примечание (по усмотрению учителя)
<b>I четверть</b>				
<b>Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа</b>				

1-2	7А	3.09	Осанка: понятие, виды, формирование правильной осанки.	
	7Б		Влияние физических упражнений на формирование телосложения человека.	
<b>Раздел «Физическое совершенствование».</b>				
<b>Легкая атлетика, спортивные игры 14 часов</b>				
3-4	7А	4.09	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт.	
	7Б		Кроссовая подготовка: бег до 3 мин. Спортивная игра футбол, пионербол.	
5-6	7А	10.09	КН: бег 30 м. Совершенствование техники многоскоков.	
	7Б		Равномерный бег до 4 мин. Спортивная игра.	
7-8	7А	24.09	КН: прыжок в длину с места. Эстафетный бег.	
	7Б		Спортивная игра футбол, пионербол.	
9-10	7А	1.10	КН: челночный бег 3X10 м. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».	
	7Б		Кроссовая подготовка: бег до 5 мин. Спортивная игра футбол, пионербол.	
11-12	7А	8.10	КН: бег 60 м. Техника метания мяча с 5-7 шагов разбега.	
	7Б		Спортивная игра футбол, баскетбол.	
13-14	7А	15.10	КН: бег 1000м., наклон вперед из положения стоя.	
	7Б		Обучение технике метания малого мяча в цель с расстояния 6-8 м.	
15-16	7А	22.10	КН: сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Встречная эстафета.	
	7Б		Спортивная игра баскетбол.	
<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 2 часа</b>				
17-18	7А	29.10	Спорт: основные понятия и функции.	
	7Б		Характеристика основных физических качеств.	
<b><u>II четверть</u></b>				
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>				
<b>Гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры 14 часов</b>				
19-20	7А	12.11	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Специальные упражнения для развития гибкости.	
	7Б		Комплекс ОРУ с мячом. Спортивная игра волейбол.	
21-22	7А	19.11	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	
	7Б		КН: подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Спортивная игра волейбол.	
23-24	7А	26.11	Повторение: перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4-ре дроблением и сведением.	
	7Б		Повторение: перестроение из колонны по 2,4 в колонну по 1-му разведением и слиянием.	
25-26	7А	3.12	КН: наклон вперед из положения стоя. Повторить висы и упоры.	
	7Б		Повторить упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Спортивная игра.	
27-28	7А	10.12	Повторить: равновесие на одной ноге («ласточка»), кувырок вперед.	
	7Б		КН: сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Спортивная игра.	
29-30	7А	17.12	Повторить: кувырок назад, стойка на лопатках. КН: поднимание туловища за 30 сек.	
	7Б		Составление комбинации из разученных элементов. Спортивная игра.	
31-32	7А 7Б	24.12	Повторить: мост с помощью и самостоятельно. Упражнения в упоре лежа	

			Совершенствование разученной комбинации. Спортивная игра.	
<b>III четверть</b>				
<b>Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа</b>				
33-34	7А 7Б	14.01	Самоконтроль. Признаки утомления. <b>Разработка коллективного проекта: «Нужно ли выполнять утреннюю гимнастику?».</b>	Разрабатывают коллективный проект «Нужно ли выполнять утреннюю гимнастику?», планируют совместную деятельность.
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>				
<b>Лыжная подготовка «Все на лыжи!» 6 часов</b>				
35-36	7А 7Б 21.01		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники поворотов переступанием на месте и в движении. Повторение техники попеременного двухшажного хода. П.И. «На одной лыже».	
37-38	7А 7Б	28.01	Повторение техники попеременного двухшажного хода. П.И. «На одной лыже». Обучение технике одновременного одношажного хода. П.И. «Кто дальше проскользит».	
39-40	7А 7Б	4.02	Обучение технике подъема «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» и торможение «плугом». Повторение техники лыжных шагов: передвижение до 2,5 км.	
<b>Спортивные игры, лёгкая атлетика 18 часов</b>				
41-42	7А 7Б	11.02	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Стойка и передвижение игрока. Совершенствовать остановку двумя шагами и прыжком при игре в баскетбол. Игра в баскетбол.	
43-44	7А 7Б	18.02	Совершенствовать броски в кольцо с места и после ведения. Игровые задания в парах. Спортивная игра.	
45-46	7А 7Б	25.02	Ведение мяча на месте и в движении. Передачи в движении. Ведение мяча с изменением направления, поворотов без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	
47-48	7А 7Б	4.03	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойка, перемещение игрока. Приём мяча двумя руками сверху. Приём мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощённым правилам.	
49-50	7А 7Б	11.03	Повторить технику приёма мяча снизу. Игровые задания 2:2; 3:3. Двусторонняя игра.	
51-52	7А 7Б	18.03	Совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча. Волейбол по упрощённым правилам.	
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>				
<b>Спортивные игры, лёгкая атлетика 18 часов.</b>				
53-54	7А 7Б	25.03	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Повторение техники прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега. Повторение техники высокого старта. Спортивная игра.	
<b>IV четверть</b>				
55-56	7А 7Б	8.04	Прыжок в высоту с 6-8 шагов разбега. КН: челночный бег 3*10м. Спортивная игра.	
57-58	7А 7Б	15.04	КН: прыжок в длину с места. Бег из различных исходных положений.	

			Встречные эстафеты. Двусторонняя игра баскетбол.	
59-60	7А 7Б	22.04	КН: наклон вперед из положения стоя, пресс за 30 сек.	
			Двусторонняя игра волейбол по упрощённым правилам.	
61-62	7А 7Б	29.04	КН: бег 30 м. Кроссовая подготовка: бег до 5 мин.	
			Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Ведение мяча по прямой. Двусторонняя игра.	
63-64	7А 7Б	6.05	КН: бег 60 м. Повторить технику прыжка в длину способом «согнув ноги».	
			Ведение мяча по прямой и с изменением направления, «змейкой». Передачи мяча в парах. Двусторонняя игра.	
65-66	7А 7Б	13.05	<b>Промежуточная аттестация:</b> сгибание разгибание рук в упоре лёжа, бег 60 м., бег 1000 м.	
67-68	7А 7Б	20.05	КН: бег 1000 м. Повторить технику метания мяча с 3-5 шагов разбега.	
			Обводка мячом стоек с изменением направления. Удар по воротам. Спортивная игра футбол, пионербол.	
69-70	7А 7Б	27.05	КН: подтягивание на высокой перекладине(м.), из виса лёжа(д.). Повторить технику прыжка в длину с разбега.	
			Совершенствовать технику удара по воротам и игре вратаря. Игровые задания 2:1; 3:3. Двусторонняя игра.	