

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Гремяченская основная общеобразовательная школа»**

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____ Е.П.Хрячкова
31.08.2020

«Утверждаю»
Директор школы:
_____ Н.Н.Дедова
Приказ № 51 от 31.08.2020

**Рабочая программа
по физической культуре
ФГОС ООО
7 класс**

Учитель: Дедов Александр Сергеевич

2020 г.

Пояснительная записка:

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе примерной программы общего образования по физической культуре и комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.

Рабочая программа опирается на УМК:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2015.

Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2015.

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану МКОУ «Гремяченская ООШ» предмет «Физическая культура» изучается в 7 классе 2 часа в неделю - 35 учебных недели (70 ч. в год).

Планируемые результаты освоения предметного курса физическая культура.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях по физической культуре направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и

предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание программы учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физической культуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе,

изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», история развития, требования к выполнению комплекса, методические рекомендации.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Содержание учебного материала	Д/З	Дата	
			План.	Факт.
Лёгкая атлетика 14 ч				
1.	Вводный инструктаж по ТБ.	теор.	01.09	
2.	Замер антропометрии.	практ.	07.09	
3.	Теория: «Дневник самоконтроля».	теор.	08.09	
4.	Команды: «Шире, реже шаг».	практ.	14.09	
5.	Бег 800 метров без учета времени.	практ.	15.09	
6.	Бег 30 метров с максимальной скоростью.	практ.	21.09	
7.	Равномерный бег на 1000 метров. Подвижные игры.	практ.	22.09	
8.	Подвижные игры: «К своим флажкам».	практ.	28.09	
9.	Бег с изменением направления движения.	практ.	29.09	
10.	Теория: «Закаливание и его значение».	теор.	05.10	
11.	Прыжки в длину с места.	практ.	06.10	

12.	Прыжки в длину с разбега.	практ.	12.10	
13.	Метание спортивных снарядов.	практ.	13.10	
14.	Теория: «Древнегреческие Олимпийские игры».	теор.	19.10	
Спортивные игры 10 ч				
15.	Подвижные игры: «Точная передача».	практ.	20.10	
16.	Подвижные игры: «Вышибалы ».	теор.	09.11	
17.	Подвижные игры: «Третий лишний».			
18.	Техника передвижений в пионерболе.			
19.	Ведение мяча в баскетболе с изменением направления.	практ.	10.11	
20.	Броски мяча в цель в движении.			
21.	Общеразвивающие упражнения.	практ.	16.11	
22.	Обучение, закрепление игры «Мяч через сетку».	практ.	17.11	
23.	Подвижные упражнения для обучения передачи мяча.	практ.	23.11	
24.	Контрольное тестирование по изученному материалу.	практ.	24.11	
ВСК «ГТО» 4 ч				
25.	История развития ВФСК «ГТО».	теор.	30.11	
26.	Методика выполнения упражнений на гибкость.	практ.	01.12	
27.	Методика выполнения координационных упражнений.	практ.	07.12	
28.	Методика выполнения скоростно-силовых упражнений.	практ.	08.12	
Лыжная подготовка 18 ч				
29.	Повторный инструктаж по ТБ.	теор.	14.12	
30.	История лыжного спорта.	теор.	15.12	
31.	Оказание первой помощи, контроль ЧСС	теор.	21.12	
32.	Повторение скользящего шага без палок.	практ.	22.12	
33.	Подъем елочкой.	практ.	11.01	
34.	Повторение скользящего шага без палок.			
35.	Классический ход на лыжах.			
36.	Повороты в движении.	практ.	12.01	
37.	Дистанция до 1000 м в среднем темпе.	практ.	18.01	
38.	Развитие скоростных качеств в эстафете.	практ.	19.01	
39.	Дистанция до 500м.	практ.	25.01	
40.	Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе.	практ.	26.01	
41.	Соревнования на дистанцию 100м.	практ.	01.02	

42.	Попеременный двухшажный ход с палками.	практ.	02.02	
43.	Техника спуска в высокой стойке.	теор.	08.02	
44.	Повторение изученного материала.	практ.	09.02	
45.	Поворот переступанием.	практ.	15.02	
46.	Дистанция 800 м в среднем темпе.	практ.	16.02	
Легкая атлетика 24 ч				
47.	Закрепление игры «Перестрелка».	практ.	22.02	
48.	Подвижная игра: «Встречная эстафета».	практ.	01.03	
49.	Бег с ускорениями от 20 до 30 м	практ.	02.03	
50.	Метание набивного мяча, стоя, сверху от груди	практ.	09.03	
51.	Способы различных видов ходьбы.	практ.	15.03	
52.	Перетягивание каната. Подвижные игры			
53.	Комбинации из различных эстафет	практ.	16.03	
54.	Тренировка на развитие выносливости.	практ.	29.03	
55.	«Круговая эстафета».	теор.	30.03	
56.	Кросс 400м.	практ.	05.04	
57.	Тренировка на развитие скорости.	практ.	06.04	
58.	Тренировка на развитие относительной силы .	практ.	12.04	
59.	Ударный метод тренировок.	практ.	13.04	
60.	Изометрическая тренировка	практ.	19.04	
61.	Подвижные игры как форма релаксации	теор.	20.04	
62.	Бег 400 м	практ.	26.04	
63.	Бег 1000 м	практ.	27.04	
64.	Бег 1500 м с учетом времени	практ.	04.05	
65.	Кросс 3000 м	практ.	11.05	
66.	Тестирование по основным показателям	практ.	17.05	
67.	Тестирование силовых способностей	практ.	18.05	
68.	Замер антропометрии	практ.	24.05	
69.	Сдача комплекса ГТО	практ.	25.05	
70.	Подведение итогов года	практ.	31.05	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Дедова Наталья Николаевна

Действителен с 07.06.2021 по 07.06.2022