

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с Зелёный Дол»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО естественно-математического цикла Абдулина Н.К. Протокол № 1 от « 24 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Мешерякова Н.А. « 30 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Гайсина М.А. Приказ № 86 от « 31 » 08 2021 г.</p> 
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся 7 класса  
на 2021-2022 учебный год

**Составитель:**  
Джубаншкалиев Темиржан Гайниевич,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 7 класс составлена на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2018г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС ООО. В программе внесены изменения в последовательности тем уроков, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений;

Направленность на реализацию принципа вариативности;

Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности;

Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Примерная программа не задает жесткого объема знаний, не разделяет эти знания по годам обучения и не связывает их с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. Это позволяет реализовать вариативный принцип развития современной школы и предоставляет создателям авторских программ широкие возможности на практике реализовать свои взгляды и идеи, выстраивать собственную логику и структуру обучения, внедрить новые формы и методы в образовательный процесс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это:

- простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований.

В речевой деятельности это:

- умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр;
- умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы.

У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

#### Учебно-тематический план

Тема	Кол-во часов
Гимнастика с элементами акробатики	21
Лёгкая атлетика	17
Подвижные игры и спортивные игры	30
Общее количество часов	68

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/ №	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведения		Корректир овка программы
			план	факт	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1	01.09		
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1	03.09		
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1	08.09		
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1	10.09		
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1	15.09		
6	Бег 60 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность	1	17.09		
7	<b>Учет</b> - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1	22.09		
8	Прыжки в длину с разбега- учет.	1	24.09		
9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1	29.09		
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	01.10		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17			
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1	06.10		
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1	08.10		
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1	13.10		
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1	15.10		
15	Обучение броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1	20.10		
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. <b>КУ</b> – прыжок в длину с места.	1	22.10		
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола.	1	27.10		

	Эстафеты с ведением мяча.				
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1	10.11		
19	Обучение игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	12.11		
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1	17.11		
21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1	19.11		
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед в волейболе.	1	24.11		
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	26.11		
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1	01.12		
25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	03.12		
26	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах в волейболе.	1	08.12		
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1	10.12		
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21	15.12		
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1	17.12		
29	Разучивание кувырка вперед в стойку на лопатки.	1	22.12		
30	Разучивание стойки на голове согнув ноги(м), кувырок назад в полушпагат (д)	1	24.12		
31	Разучивание лазанье по канату в 3и приема. Игра.	1	12.01		
32	Разучивание подъема переворотом махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1	14.01		
33	Игровой урок: эстафеты с б/б мячами.	1	19.01		
34	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Игра.	1	21.01		
35	Совершенствование: стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1	26.01		
36	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах	1	28.01		
37	Совершенствование лазанья по канату.	1	02.02		

	Игра в б/б.				
38	<b>Учет:</b> выполнения кувырка вперед в стойку на лопатки. Соверш. Силовых качеств.	1	04.02		
39	Совершенствование :Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д.)	1	09.02		
40	<b>Учет:</b> стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1	11.02		
41	Строевые упражнения. Совершенствования выполнения опорного прыжка: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	16.02		
42	<b>Учет:</b> выполнения лазания по канату. Игра.	1	18.02		
43	<b>Учет :</b> акробатического соединения 5 элемент.. Совершенствования выполнения опорного прыжка: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	25.02		
44	<b>Учет:</b> Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д.). Совершенствования выполнения опорного прыжка: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	02.03		
45	<b>Учет :</b> выполнения опорного прыжка: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	04.03		
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1	09.03		
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1	11.03		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	16.03		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	13			
49	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1	18.03		
50	Обучение остановке и ловля мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1	23.03		
51	Совершенствование передаче двумя руками от груди в движении в парах. Игра.	1	06.04		
52	Совершенствование передаче мяча в тройках с перемещением. Броски из-под кольца.	1	08.04		
53	Совершенствование бросков после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1	13.04		
54	Совершенствование стойки и перемещения.	1	15.04		

	Учебная игра в баскетбол.				
55	Закрепление :Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1	20.04		
56	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в волейболе.	1	22.04		
57	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку в в\б.	1	27.04		
58	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1	29.04		
59	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	04.05		
60	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1	06.05		
61	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	11.05		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА</b>	<b>7</b>			
62	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1	13.05		
63	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1	18.05		
64	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1	20.05		
65	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	25.05		
66	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	26.05		
67	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	27.05		
68	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. <b>Учёт</b> в беге на 60 м.	1	30.05		