

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. НЕМАНА»**

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы  
С.Е.Павленко  
Приказ № 292-п от «16» июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРА  
7 класс**

**2020 – 2021 учебный год.**

**КОМАРОВАС Н.В.,  
учитель физкультуры**

**Рассмотрена и принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 10 от 16.06.2020 г.**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 7 КЛАСС**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный предмет «Физическая культура» определён в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Программа по физической культуре разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона « О физической культуре и спорта»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ФГОС основного общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания 5-11 классы – автором-составителем которой является В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Согласно годовому календарному учебному графику и расписанию уроков МАОУ «СОШ №2 г. Немана», фактическое количество учебных часов по физической культуре в 7 классе составит 105 часов из них 31 час внутрипредметный модуль «Физкультура для всех»

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 7 КЛАСС

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Предметные результаты** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и знать:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 7 КЛАСС**

(105 часов, в том числе 31 час внутрипредметный модуль « Физкультура для всех»)

### **1. Легкая атлетика (36 ч, в том числе 14 часов внутрипредметный модуль).**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям мячей и гранаты. Высокий старт от 30 до 70м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат. Бег в равномерном темпе до 20 мин.(мальчики), до 15 мин.( девочки). Бег на 1500м. Эстафеты по кругу, встречная. Игры.

### **2. Плавание (12 ч).**

Главной задачей обучения является овладение умением проплыть одним из способов 25 метров, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием, а также умением прыгать и погружаться в глубокую воду. В 7 классе идёт освоение техники одного из способов спортивного плавания; дальнейшее совершенствование плавательных умений ( ныряние, старты, повороты, финиш). Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасс. Повторное проплавание отрезков 25-50м по 2-6 раз; 100-150мм по 3-4 раза. Проплавание до 400м. Игры и развлечения на воде. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

### **3. Спортивные игры (40 ч, в том числе 17 часов внутрипредметный модуль).**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр

(типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

#### **4. Гимнастика с элементами акробатики (10 ч).**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

#### **5. Кроссовая подготовка (7 ч).**

Обучение технике группового старта, бегу по мягкому и твердому грунту, преодолению горизонтальных и вертикальных препятствий на дистанции бега по пересеченной местности. Развитие физического качества выносливости.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 7 КЛАСС**

№ п/п	Раздел	Тема урока		Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	1	Правила т.б. Основы знаний. Спец. упражнения.	18
		2	Высокий старт от 30 до 40метров.	
		3	Высокий старт от 30 до 40метров.	
		4	Бег с ускорением от 40 до 60 метров. «Изучение устройства увеличительных	
		5	Бег с ускорением от 40 до 60 метров.	
		6	Входное тестирование.	
		7	Скоростной бег 60метров.	
		8	Скоростной бег 60метров.	
		9	Бег на результат 60метров.	
		10	Бег в равномерном темпе – до 15 минут.	
		11	Бег в равномерном темпе – до 15 минут.	
		12	Бег на результат 1500метров.	
		13	Метание теннисного мяча (теоретический	
		14	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
		15	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
		16	Прыжок в длину с разбега (теоретический	
		17	Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов.	
		18	Приём контрольных нормативов по ОФП.	
2	Плавание	19	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	12
		20	Специальные подготовительные упражнения пловца.	
		21	Специальные подготовительные упражнения пловца.	
		22	Старты, повороты, дыхание при плавании.	
		23	Старты, повороты (теоретический урок).	
		24	Промежуточное тестирование.	
		25	Повторноепроплавание 25-50метров.	
		26	«Кроль» на груди, спине, «брасс» (теоретический урок).	
		27	« Кроль» на груди, спине, «брасс».	
		28	Игры на воде.	
		29	Игры на воде.	

		30	Игры на воде.	
3	Баскетбол	31	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	20
		32	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	
		33	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	
		34	Остановка двумя шагами (теоретический	
		35	Остановка двумя шагами и прыжком.	
		36	Ловля и передача мяча (теоретический	
		37	Ловля и передача мяча двумя руками.	
		38	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	
		39	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	
		40	Ведение мяча (теоретический урок).	
		41	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	
		42	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	
		43	Вырывание и выбивание мяча (теоретический урок).	
		44	Вырывание и выбивание мяча.	
		45	Тактика свободного нападения.	
		46	Тактика свободного нападения.	
		47	Броски в кольцо (теоретический урок).	
		48	Броски в кольцо на результат.	
		49	Учебная игра в баскетбол.	
		50	Промежуточное тестирование.	
4	Волейбол	51	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	20
		52	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	
		53	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	
		54	Модуль. Верхняя передача мяча встречная (теоретический урок).	
		55	Модуль. Верхняя передача мяча встречная.	
		56	Модуль. Ходьба и бег с заданиями. Передача мяча у стены	
		57	Модуль. Остановка, ускорение, повороты.	
		58	Модуль. Передача мяча над собой (теоретический урок).	
		59	Модуль. Передача мяча над собой и через	
		60	Модуль. Передача мяча сверху двумя	
		61	Модуль. Передача мяча сверху двумя	

		62	Модуль. Верхняя подача мяча (Теоретический урок).	
		63	Модуль. Верхняя подача мяча через сетку.	
		64	Модуль. Верхняя подача мяча через сетку.	
		65	Модуль. Нижняя прямая подача через сетку (теоретический урок).	
		66	Модуль. Нижняя прямая подача через сетку.	
		67	Модуль. Прямой нападающий удар (теоретический урок).	
		68	Модуль. Прямой нападающий удар.	
		69	Модуль. Учебная игра в волейбол (теоретический урок).	
		70	Модуль. Учебная игра в волейбол.	
5	Гимнастика	71	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	10
		72	Выполнение команд « Пол-оборота	
		73	Выполнение команд Пол-оборота налево!», « Пол-шага!»	
		74	Акробатические упражнения (теоретический урок).	
		75	Акробатические упражнения.	
		76	Упражнения на перекладине.	
		77	Опорный прыжок (теоретический урок).	
		78	Опорный прыжок.	
		79	Лазанье и перелезание.	
		80	Промежуточное тестирование.	
6	Кроссовая подготовка	81	Правила т.б. Равномерный бег (теоретический урок).	7
		82	Равномерный бег до 15 минут.	
		83	Преодоление горизонтальных препятствий.	
		84	Бег в гору и под гору.	
		85	Бег с препятствиями на местности (теоретический урок).	
		86	Бег с препятствиями на местности, минутный бег.	
		87	Бег на результат 1500метров.	
7	Лёгкая атлетика	88	Правила т.б. Основы знаний (теоретический урок).	18
		89	Модуль. Специальные подготовительные упражнения л-атл.	
		90	Модуль. Высокий старт от 30до 40метров.	
		91	Модуль. Бег с ускорением (теоретический	
		92	Модуль. Бег с ускорением от 40 до60метров.	



		93	Модуль. Скоростной бег 60метров.	
		94	Модуль. Скоростной бег 60метров.	
		95	Модуль. Бег на результат 60метров.	
		96	Модуль. Бег в равномерном темпе до 15	
		97	Модуль. Бег в равномерном темпе до 15	
		98	Модуль. Бег на результат 1500метров.	
		99	Модуль. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены.	
		100	Модуль. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
		101	Модуль. Прыжок в длину с разбега с 9-11шагов разбега. Тесты	
		102	Модуль. Прыжок в длину с разбега с 9-11шагов разбега. Тесты	
		103	Прыжок в длину с разбега с 9-11шагов разбега.	
		104	Прыжок в длину с разбега с 9-11шагов разбега.	
		105	Итоговый урок	
	Итого:			105 часов

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

НА № 10 № \_\_\_\_\_

Листа: \_\_\_\_\_



Директор школы

С.Е.Павленко