




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС
 Т.В. Черданцева
Протокол №1 от 28.08. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
ИО Директора МБОУ СОШ №8
 Т.В. Черданцева
Приказ № 124 от 31.08 2020 г.



Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 7а

Учебный год: 2020-2021

Учитель: Орлова Екатерина Михайловна

г. Новочеркасск

2020 г

Пояснительная записка

к программе по физической культуре для 7 классов на 2020 – 2021 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 7 а класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, примерной программы «Физическая культура» для 5-9 классов под общей редакцией М.Я. Виленского (М.: Просвещение, 2015г.).

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 68 часов по 2 часа в неделю и ориентированы на учебник «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленского.

Данная рабочая программа обеспечивает изучение знаний и представлений в области физической культуры, комплексное развитие умений и навыков в базовых видах спорта, рекомендуемых программой.

Формирование и совершенствование общеучебных умений и навыков базируется на роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Цель курса:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой;
- содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи курса:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, рекомендуемых программой обучения, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

На изучение физической культуры в 7а классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ №8 на 2020-2021 учебный год отводится 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы по физической культуре в 7а классе запланировано 64 часа (календарное тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

I четверть - 17 часов

II четверть - 14 часа

III четверть - 19 часов

IV четверть - 14 часов

Планируемые результаты освоения физической культуры в 7а классе в 2020-2021 учебном году **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

У учащихся будут сформированы:

- Воспитание российской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Родине, чувства гордости за свою страну;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
 - Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
 - Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
 - Формирование ценности здорового образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни;
- взаимодействие в команде;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
-
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчиво следовать в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатия, как осознанное понимание чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;

- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;

- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

Содержание программного материала по физической культуре на 2020 – 2021 уч. год

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1.	Знания о физической культуре	1	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>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.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты</p>

				<p>сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	<p>Фронтальная</p> <p>Поточная</p> <p>Посменная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p>	<p><i>-Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и</p>

				перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
3.	Легкая атлетика	35	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
4.	Подвижные игры	16	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 7а классе 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			Предполагаемая	по факту
1 четверть – 17 часов				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре.	1	04.09	
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 60м.	1	07.09	
3	Высокий старт, бег 30м.	1	11.09	
4	Высокий старт. Финиширование. Встречная эстафета. Бег 60м на результат.	1	14.09	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 8-9 шагов разбега (отталкивание). Метание мяча в цель.	1	18.09	
6	Прыжок в длину с 8-9 шагов (подбор разбега. Метание мяча в цель.	1	21.09	
7	Прыжок в длину с 8-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель.	1	25.09	
8	Оценка техники прыжка в длину с разбега.	1	28.09	
9	Бег на средние дистанции.	1	02.10	
10	Бег 1000м.	1	05.10	
11	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	09.10	
12	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	12.10	
13	Тройной прыжок с места.	1	16.10	
14	Прыжок в высоту с 5-8 шагов разбега способом «перешагивание».	1	19.10	
15	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	23.10	

16	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние 10м.	1	26.10	
17	Бросок теннисного мяча на точность.	1	30.10	
2 четверть - 14 часов				
18	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние 20м.	1	13.11	
19	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние 30м.	1	16.11	
20	Равномерный бег.	1	20.11	
21	Чередование бега и ходьбы.	1	23.11	
22	Кросс (1км).	1	27.11	
23	Кувырок вперед. Выполнение команд.	1	30.11	
24	Кувырок назад. Выполнение команд.	1	04.12	
25	Мост. Кувырок вперед.	1	07.12	
26	Стойка на лопатках, кувырок назад и перекат.	1	11.12	
27	ОРУ с обручами.	1	14.12	
28	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися.	1	18.12	
29	Лазание по канату.	1	21.12	
30	Лазание по канату с перехватом ног.	1	25.12	
31	Опорный прыжок на горку матов.	1	28.12	
3 четверть - 19 часов				
32	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	11.01	
33	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1	15.01	

34	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	18.01	
35	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	22.01	
36	Эстафеты с обручами.	1	25.01	
37	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	29.01	
38	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	01.02	
39	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом.	1	05.02	
40	Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	08.02	
41	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1	12.02	
42	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	15.02	
43	Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	18.02	
44	Игра в мини-баскетбол.	1	22.02	
45	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом.	1	26.02	
46	Ведение мяча в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от головы с места.	1	01.03	
47	Ведение мяча с изменением скорости.	1	05.03	
48	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	11.03	
49	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	15.03	
50	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	18.03	
4 четверть – 14 часов				

51	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	29.03	
52	Бег на скорость на 100м.	1	02.04	
53	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	1	05.04	
54	Чередование бега и ходьбы.	1	09.04	
55	Ходьба 100м.	1	12.04	
56	Бег на средние дистанции.	1	16.04	
57	Прыжок в длину.	1	19.04	
58	Бег на малые дистанции.	1	23.04	
59	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	26.04	
60	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	30.04	
61	Бросок теннисного мяча на точность.	1	07.05	
62	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	14.05	
63	Высокий старт, бег с ускорением 30-40м.	1	17.05	
64	Высокий старт, бег с без ускорения 30-40м.	1	21.05	

Литература

Для учителя:

- Примерная рабочая программа по физической культуре для 5 классов под редакцией В.И. Ляха – М: Просвещение 2015г.
- Физическая культура 5-7 классы. М.Я. Виленский, В.И. Лях. - М: Просвещение 2016г.

Для учащихся:

- Физическая культура 5-7 классы. М.Я. Виленский, В.И. Лях. - М: Просвещение 2016г.