

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО

на заседании
экспертной группы
учителей
физической
культуры
и ОБЖ
протокол от
«27» августа 2020г
№ 1

СОГЛАСОВАНО

старший методист

-----/В.Н.Мотенко/
30 августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ МАОУ «Викуловская
СОШ №2»
от 31 августа 2020г. № 78/ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
название предмета
класс 7
учителя Мартынова Валерия Александровича

на 2020 - 2021 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-
отделение Озернинская школа – детский сад.**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре, 7 класс,
учителя Мартынова Валерия Александровича**

на 2020-2021 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г № 1897;
3. Примерная Основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утверждённая приказом от 15.06.2016 №90/10;
5. Лях В.И., Физическая культура. Рабочие программы, 5-9 классы, Просвещение, 2014г
6. Учебный план ООО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый приказом от 22.06.2020 № 51/2 - ОД;
7. Календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ №2», протокол от 19.06.2020г. №6.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Согласно учебному плану ООО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020 – 2021 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 час. (3 часа в неделю), из них 1 час выносится за рамки аудиторной нагрузки.

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» из раздела «Плавание» выделено 4 часа резервного времени. Один час резервного времени используется для организации промежуточной аттестации по физической культуре за курс 7 класса в конце учебного года.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Виленский М.Я. и др. Физическая культура, Просвещение. 2017

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Знания о физической культуре

По окончании 7-го класса обучающийся научится:

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;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

По окончании 7-го класса обучающийся научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

По окончании 7-го класса обучающийся получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;
проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

По окончании 7-го класса обучающийся научится:

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);

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 прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

По окончании 7-го класса обучающийся получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности обучающихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, при изменять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета

Гимнастика – 12 час.

Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

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), акробатические упражнения.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Лёгкая атлетика – 20 час.

В 7 классе продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий.

Лыжная подготовка – 12 час.

Передвижения на лыжах.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2–3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1–2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога – ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Спортивные игры – 20 час.

Баскетбол, Волейбол. Игра по правилам.

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, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (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.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, 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.

Резервное время – 2 час.

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
Лёгкая атлетика - 12 час.		
1	03.09.2020	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л
2	04.09.2020	Входной контроль прыжков учет в длину с места. Бег с ускорением
3	10.09.2020	Учёт в беге на 30 м., челночном беге 3х10 м
4	11.09.2020	Прыжки в длину с места. Бег на 60 м
5	17.09.2020	Учёт в беге на 60 м.
6	18.09.2020	Изучение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»
7	24.09.2020	Учёт по прыжкам в длину с места.
8	25.09.2020	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
9	08.10.2020	Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»
10	09.10.2020	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м.
11	15.10.2020	Метание мячей в цель на результат.
12	16.10.2020	Бег на 1500 м. Бег по дистанции.
Спортивные игры (Футбол) – 6 час.		
13	22.10.2020	Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.
14	23.10.2020	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.
15	12.11.2020	Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема.
16	13.11.2020	Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча.
17	19.11.2020	Учебная игра по упрощенным правилам. Игра вратаря.
18	20.11.2020	Учебная игра.
Гимнастика -12 час.		
19	25.11.2020	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.
20	26.11.2020	Строевые упражнения. ОРУ, упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.
21	02.12.2020	Строевые упражнения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.
22	03.12.2020	Строевые упражнения (зачёт) ОРУ комплекс с гимнастическими палками.
23	09.12.2020	Учить техники выполнения кувырка вперёд в стойку на лопатки (мал), и кувырка назад в полушпагат (дев) ОРУ на осанку.
24	10.12.2020	Выполнение кувырков на оценку. Прыжки со скакалкой 1 мин. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.
25	16.12.2020	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки козел в ширину. высота 110 см) прыжок ноги врозь.
26	17.12.2020	Подготовка к выполнению техники опорного прыжка на оценку.
27	23.12.2020	Выполнение опорного прыжка на оценку. Наклон вперёд из положения стоя (тест)
28	24.12.2020	Гимнастический марафон. Совершенствование упражнений в висах и упорах.
29	13.01.2021	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат
30	14.01.2021	Учёт техники упражнений в висах и упорах. Гимнастическая

		полоса препятствий
Спортивные игры (Баскетбол) – 8 час.		
31	20.01.2021	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
32	21.01.2021	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника броска мяча.
33	27.01.2021	Штрафной бросок. Бросок мяча в движении. Учёт техники броска по кольцу
34	28.01.2021	Позиционное нападение
35	03.02.2021	Тактика свободного нападения
36	04.02.2021	Нападение быстрым прорывом.
37	10.02.2021	Игры и игровые задания 3:1; 3:2.
38	11.02.2021	Игра по упрощенным правилам
Лыжная подготовка – 12 час.		
39	17.02.2021	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременного одношажного хода
40	18.02.2021	Учёт техники одновременного одношажного хода.
41	24.02.2021	Изучение техники подъёма скольльзящим шагом в гору, спуск в разных стойках
42	25.02.2021	Учёт техники подъёма скольльзящим шагом в гору и спуска в разных стойках на оценку
43	03.03.2021	Изучение техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы
44	04.03.2021	Учёт техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы
45	10.03.2021	Выполнение техники поворота на месте «махом» и «плугом»
46	11.03.2021	Совершенствование техники перехода от попеременно двухшажного на одновременный ход
47	17.03.2021	Учёт техники перехода с хода на ход на оценку.
48	18.03.2021	Прохождение дистанции 2 /3км с использованием изученных ходов.
49	31.03.2021	Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами.
50	01.04.2021	Контрольное соревнование на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.
Спортивные игры (Волейбол) – 6 час.		
51	07.04.2021	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
52	08.04.2021	Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача. Игра «Пионербол».
53	14.04.2021	Нападающий удар. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.
54	15.04.2021	Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером. Тактика игры в волейбол.
55	21.04.2021	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3)
56	22.04.2021	Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам
Легкая атлетика - 10 час.		
57	28.04.2021	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Изучение техники прыжков в высоту с разбега
58	29.04.2021	Закрепление техники прыжков в высоту с разбега. Учёт по прыжкам в высоту.
59	05.05.2021	Метание малых мячей в цель. Метание малых мячей на дальность с разбега.
60	06.05.2021	Закрепление техники метания малого мяча.
61	12.05.2021	Метание малого мяча в цель и на дальность на результат.

62	13.05.2021	Изучение техники бега на 2000 м
63	19.05.2021	Закрепление техники бега на 2000 м
64	20.05.2021	Учёт бега на 2000 м.
65	26.05.2021	Промежуточная аттестация.
66	27.05.2021	Итоговый урок за курс 7 класса
		Резервное время – 2 час.
67		Резерв.
68		Резерв.