

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено
ШМО учителей гуманитарного цикла
Протокол №1 от 29.08.2023 г
_____О.В.Шилина

Согласовано
зам.директора по УВР
Протокол №1 от 30. 08.2023
_____В.В.Дюльдина

Утверждаю
директор школы
Приказ № 40/0 от 30.08.2023
_____Н.И.Барышева

**Рабочая программа
по физической культуре
7 класс**

105 часов (3 часа в неделю)
2023-2024 учебный год

Составила: Горбунова Анна Николаевна
учитель физической культуры высшей категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса предназначена для базового уровня и разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Требований Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 08.04.2015 №1/15). В редакции протокола №1\20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 ноября 2019 г. N 632 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Минпросвещения России от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Учебного плана Муниципального общеобразовательного учреждения «Михайловская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора школы от 30.08.2022 № 40/0
- Календарного учебного графика МОУ Михайловской СОШ на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора школы от 30.08.2022 № 40/0
- Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Михайловская средняя общеобразовательная школа» с изменениями, утвержденными директором школы от 30.08.2022 № 40/0
- Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5 – 9 классы/ В.И.Лях – М.:Просвещение, 2020г

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на

примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
- Овладение способов профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные

универсальные

учебные

действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Выпускник 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;*
 - *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*
 - *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*
- Рабочая программа по физической культуре составлена на основе. Рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения. Основной образовательной программы основного общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Планируемые результаты освоения по разделам

Легкая атлетика:

Обучающиеся освают:

Бег 30 метров с высокого старта

Бег 60 метров с низкого старта

Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров

Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

Разбег и отталкивание в прыжке в длину

Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места

Техника прыжка в высоту способом перешагивание

Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание

Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с хлопком голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

Техника метания малого мяча (150 г) на дальность

Метание малого мяча (150 г) с места

Метание малого мяча (150 г) с 5-7 шагов разбега

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Бег на средние дистанции (от 300 м до 1500 м)

Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)

Учащиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (300 м, 1000 м, 1500 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 2000 метров

Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучиванию и выполнению беговых упражнений
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений

- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

Гимнастика

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно

Стойка на лопатках, на голове.

Мост из положения лёжа и стоя

Акробатические комбинации из 4-5 элементов

Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, кувырок, соскок махом вперёд и назад

Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в вися, подъём переворот

Лазанье по канату в три приёма

Опорный прыжок через козла ноги врозь

Опорный прыжок через козла согнув ноги

Учащиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега

- - выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- - выполнять мост из положения лёжа и стоя
- - выполнять упражнения на брусьях
- - выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

Учащиеся получают возможность научиться :

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- выполнять лазанье по шесту
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусьях, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на перекладине

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход на лыжах

Одновременный одношажный ход на лыжах

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах

Одновременный бесшажный ход

Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)

Перешагивание на лыжах небольших препятствий

Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах

Подъём на склон скользящим шагом

Спуски в основной стойке с пологого склона

Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
Торможение упором с пологого склона
Поворот упором
Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков
Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе

Учащиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- спускаться со склона в основной и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать бугров и впадин при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Учащиеся получат возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
 - выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
 - правилам соревнований по лыжным гонкам
 - моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
 - применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
 - контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой

- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Волейбол

Обучающиеся освоят:

Стойка и перемещение игрока
Передача мяча сверху двумя руками
Приём мяча снизу двумя руками
Приём - передача мяча сверху двумя руками
Приём - передача мяча снизу двумя руками
Приём мяча одной рукой снизу
Нижняя прямая подача
Прием подачи снизу
Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Учащиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
 - выполнять передачу мяча сверху двумя руками
 - выполнять приём мяча снизу двумя руками
 - выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
 - выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
 - выполнять приём мяча снизу одной рукой
 - выполнять нижнюю прямую подачу
 - выполнять верхнюю прямую подачу
 - выполнять верхнюю боковую подачу
 - выполнять планирующую подачу
 - выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Учащиеся получат возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
 - выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками

- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и

физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере волейбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере волейбола).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере волейбола).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере волейбола). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристического и подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков,

лазания и перелезания, передвижения в висячем положении и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекувырки, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Раздел «Легкая атлетика».

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. *Совершенствование навыков бега.* Кросс по слабопересеченной местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Раздел «Лыжная подготовка».

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- **общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);**

- **дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;**

- **оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: волейбола, футбола, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;**

- **спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.**

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Тематическое планирование.

Название раздела	Количество часов
Лёгкая атлетика.	24
Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол)	19
Гимнастика.	24
Лыжная подготовка.	20

Календарно-тематическое планирование 7 класс, 3 часа в неделю.

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Электронные ресурсы
			По плану	По факту	
					http://www.gto
1	ТБ на уроке ФК. История лёгкой атлетики	1	05.09		http://www.gto
2	Спринтерский бег	1	06.09		http://www.gto
3	Высокий старт и стартовый разгон	1	07.09		http://www.gto
4	Низкий старт Стартовый разгон	1	12.09		http://www.gto
5	Спринт. Бег по дистанции.	1	13.09		http://www.gto
6	Спринт. Финальное усилие.	1	14.09		http://www.gto
7	Эстафетный бег 4*100	1	19.09		http://www.gto

8	Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 метров.	1	20.09		http://www.gto
9	Развитие скоростной выносливости до 100м.	1	21.09		http://www.gto
10	Метание гранаты (500 гр.)и (700гр.)	1	26.09		http://www.gto
11	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	27.09		http://www.gto
12	Метание мяча на дальность.	1	28.09		http://www.gto
13	круговая тренировка полоса препятствий.	1	03.10		http://www.gto
14	Прыжки в высоту с разбега.	1	04.10		http://www.gto
15	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места	1	05.10		http://www.gto
16	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег.	1	17.10		http://www.gto
17	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	18.10		http://www.gto
18	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров - на результат.	1	19.10		http://www.gto
19	Полоса препятствий из 8 снарядов.	1	24.10		http://www.gto
20	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки дистанция 150 метров	1	25.10		http://www.gto
21	Сдача ГТО	1	26.10		http://www.gto
22	Сдача норм ГТО	1	31.10		http://www.gto
23	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	1	01.11		http://www.gto

24	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	1	02.11		http://www.gto
Раздел/тема 3. Гимнастика с элементами акробатики 24 часа					
125	ТБ на уроке ФК. История спортивной гимнастики.	1	07.11		http://www.gto
26	Гимнастика. Комплекс №2.	1	08.11		http://www.gto
27	Кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат	1	09.11		http://www.gto
28	Стойка на лопатках, стойка на голове, «мост»	1	14.11		http://www.gto
29	Равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов	1	15.11		http://www.gto
30	Связка из 5 и более акробатических элементов	1	16.11		http://www.gto
31	Опорный прыжок через коня, ноги вместе (конь в ширину)	1	28.11		http://www.gto
32	Опорный прыжок через гимнастический козёл, ноги врозь	1	29.11		http://www.gto
33	Упражнения лёжа на гимнастическом мате. Приём норм в отжимании	1	30.11		http://www.gto
34	Упражнения сидя на гимнастическом мате. Приём норм в упражнении на брюшной пресс за 1 минуту	1	05.12		http://www.gto
35	Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки	1	06.12		http://www.gto
36	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (М - из виса - на высокой перекладине, Д - из виса лёжа – на низкой перекладине)	1	07.12		http://www.gto

37	Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 1 минуту.	1	12.12		http://www.gto
38	Упражнения у гимнастической стенки.	1	13.12		http://www.gto
39	Полоса препятствий из гимнастических снарядов. Перетягивание каната.	1	14.12		http://www.gto
40	Полоса препятствий из гимнастических снарядов перелазание через бревно и т.д.	1	19.12		http://www.gto
41	упражнения на брусьях	1	20.12		http://www.gto
42	Вис на гимнастической стенке. Эстафеты с предметами	1	21.12		http://www.gto
43	Лазанье по канату в два приема.	1	22.12		http://www.gto
44	Лазанье по канату в два приема.	1	26.12		http://www.gto
45	Комбинации в акробатике. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	1	27.12		http://www.gto
46	Опорный прыжок через коня, ноги вместе (конь в ширину)	1	28.12		http://www.gto
47	Сдача ГТО	1	09.01		http://www.gto
48	Сдача ГТО	1	10.01		http://www.gto
Раздел/ тема 4. Лыжная подготовка					
49	ТБ при лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами.	1	11.01		http://www.gto
50	ходьба на лыжах ступающим шагом	1	16.01		http://www.gto

51	ходьба на лыжах скользящим шагом	1	17.01		http://www.gto
52	попеременно двухшажный ход	1	18.01		http://www.gto
53	одновременно одношажный ход	1	23.01		http://www.gto
54	одновременно двухшажный ход	1	24.01		http://www.gto
55	спуски в разных стойках и подъёмы в горку	1	25.01		http://www.gto
56	повороты переступанием влево, вправо.	1	30.01		http://www.gto
57	переходы с одновременных ходов на попеременные и наоборот	1	31.01		http://www.gto
58	Переходы с попеременных ходов на одновременные	1	01.02		http://www.gto
59	Поворот переступанием. Дистанция 1500 м. на время	1	06.02		http://www.gto
60	Подъёмы в гору «елочкой», «лесенкой»	1	07.02		http://www.gto
61	Дистанция 2000 м на время	1	08.02		http://www.gto
62	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	13.02		http://www.gto
63	Сдача норм ГТО	1	14.02		http://www.gto
64	Одновременно бесшажный ход	1	15.02		http://www.gto
65	Сдача норм ГТО	1	27.02		http://www.gto
66	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме средней интенсивности (1,5 км).	1	28.02		http://www.gto
Раздел/ тема 5. Спортивные игры волейбол					

67	ТБ на уроке ФК. (при занятии спортивными и подвижными играми).	1	29.02		http://www.gto
68	Правила игры в волейбол. Судейство.	1	05.03		http://www.gto
69	Перемещение игроков в в/б. Элементы волейбола.	1	06.03		http://www.gto
70	Передача в/б мяча двумя руками сверху в парах на месте. Нижняя подача.	1	07.03		http://www.gto
71	Передача в/б мяча двумя руками снизу в парах на месте. Верхняя подача.	1	12.03		http://www.gto
72	Передача в/б мяча двумя руками сверху в парах в движении. Верхняя подача.	1	13.03		http://www.gto
73	Передача в/б мяча двумя руками снизу в парах в движении. Нижняя подача.	1	14.03		http://www.gto
74	Нападающий удар при игре в волейбол.	1	19.03		http://www.gto
75	Двусторонняя игра по упрощённым правилам	1	20.03		http://www.gto
76	Техника нижней подачи. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов».	1	21.03		http://www.gto
77	Нижний приём мяча. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	26.03		http://www.gto
78	Подвижные игры на основе волейбола. «Пионербол», «Мяч капитану», «Картошка».	1	27.03		http://www.gto

Раздел\ тема. Спортивные игры. Легкая атлетика					
79	Баскетбол. Штрафной бросок	1	28.03		http://www.gto
80	Судейство учебной игры в баскетбол	1	02.04		http://www.gto
81	передача мяча в движении в парах	1	03.04		http://www.gto
82	передача мяча в движении в парах и бросок мяча по кольцу.	1	04.04		http://www.gto
83	Баскетбол. Бросок на два шага	1	16.04		http://www.gto
84	ведение и передача мяча	1	17.04		http://www.gto
85	Игра по упрощенным правилам	1	18.04		http://www.gto
86	ТБ на уроке ФК. История лёгкой атлетики	1	23.04		http://www.gto
87	Пробегание коротких отрезков с высокой интенсивностью.	1	24.04		http://www.gto
88	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	1	25.04		http://www.gto
89	Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами».	1	30.04		http://www.gto
90	бег на короткие дистанции 30 м	1	01.05		http://www.gto
91	шестиминутный бег	1	07.05		http://www.gto
92	прыжки в длину с разбега 7-9 шагов	1	08.05		http://www.gto
93	метание малого мяча на дальность с места	1	08.05		http://www.gto

94	метание малого мяча на дальность с разбега	1	09.05		http://www.gto
95	полоса препятствий из 6 элементов	1	09.05		http://www.gto
96	круговая эстафета 4*100	1	14.05		http://www.gto
97	челночный бег 3*9 м.	1	14.05		http://www.gto
98	подвижные игры на основе л\а	1	15.05		http://www.gto
99	Дифференцированный зачет: бег на 1500 м.	1	15.05		http://www.gto
100	Дифференцированный зачет: метание малого мяча.	1	16.05		http://www.gto
101	Дифференцированный зачет: бег на 2000 м.	1	16.05		http://www.gto
102	Дифференцированный зачет: подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д).	1	22.05		http://www.gto
103	Эстафетный бег 4*200	1	22.05		http://www.gto
104	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.	1	23.05		http://www.gto
105	Бег 200-300 м. Равномерный бег 7 мин. Игра в футбол.	1	23.05		http://www.gto

