

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 7 класс.



Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

2. Содержание основного общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре. История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 ° .

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках

Мальчики (на параллельных брусках): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры. Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Контрольно – измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

3. Тематический план.

Разделы программы	7 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика	21
Гимнастика с основами акробатики	21
Лыжные гонки	18

Спортивные игры	24
Кроссовая подготовка	18
Всего часов	102

На преподавание предмета физическая культура в 2020-2021 учебном году по учебному плану отводится в 7 классе 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику в 7 классе (по программе 21 час) осталось без изменений и составляет 21 час;
- на спортивные игры в 7 классе (по программе 18 часов) добавлено 6 часов и составляет 24 часа (изучается две спортивной игры волейбол (13 часов), баскетбол (20 часов));
- по гимнастике в 7 классе (по программе 18 часов) добавлено 3 часа и составляет 21 час;
- лыжной подготовке отводимое количество часов по программе в 7 классе осталось без изменений и составляет 18 часов;
- кроссовая подготовка 18 часов.

Элементы единоборств изучаются с ознакомительной направленностью и включаются в раздел гимнастики.

4. Календарно - тематическое планирование 7 класс.

Часов в неделю-3, в год-102.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически	Примечания
1	Инструктаж по ТБ. Тестирование. Высокий старт.	01.09		
2	Высокий старт. Тестирование. Встречные эстафеты.	03.09		
3	Высокий старт. Тестирование. Встречные эстафеты	04.09		
4	Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета.	08.09		
5	Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета.	10.09		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9–11 беговых шагов.	11.09		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9–11 беговых шагов.	14.09		
8	Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность.	17.09		
9	Прыжок в длину на результат. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность.	18.09		
10	Бег на средние дистанции.	22.09		
11	Бег на средние дистанции.	24.09		
12	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Бег (15 мин).	25.09		
13	Техническая подготовка. Бег (16мин).	28.09		
14	Спортивная подготовка. Бег (17мин).	01.10		
15	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Бег (18 мин).	02.10		
16	Бег (18 мин).	06.10		
17	Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». Бег (18 мин).	08.10		
18	Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». Бег (18 мин).	09.10		
19	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	13.10		
20	Бег (2000 м).	15.10		
21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Инструктаж по ТБ.	16.10		
22	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	19.10		

23	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	22.10		
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	23.10		
25	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	27.10		
26	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	29.10		
27	Игра по упрощенным правилам.	30.10		
28	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Инструктаж по ТБ.	12.11		
29	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	13.11		
30	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	17.11		
31	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подтягивания в висячем положении.	19.11		
32	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке.	20.11		
33	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висячем положении	24.11		
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	26.11		
35	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	01.12		
36	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	03.12		
37	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	04.12		
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	08.12		
39	Выполнение опорного прыжка.	10.12		
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат.	11.12		
41	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат.	14.12		
42	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	17.12		
43	Самонаблюдение и самоконтроль. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	18.12		
44	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	21.12		
45	Акробатические упражнения отдельно и в	24.12		

	комбинации.			
46	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	25.12		
47	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	28.12		
48	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	12.01		
49	Инструкции по ТБ. Совершенствовать технику попеременного и одновременного хода.	14.01		
50	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов,	15.01		
51	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков. Прохождение 1 км.	19.01		
52	Разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	21.01		
53	Разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	22.01		
54	Учить технику торможения плугом и упором	26.01		
55	Учить технику торможения плугом и упором. Учить повороту махом.	28.01		
56	Учить повороту махом.	29.01		
57	Пройти дистанцию до 3 км.	02.02		
58	Пройти дистанцию до 3 км.	04.02		
59	КУ на дистанцию 2км-девочки и 3 км мальчики.	05.02		
60	КУ на дистанцию 2км-девочки и 3 км мальчики	09.02		
61	КУ-техники подъемов и спусков, торможение плугом и полуплугом	11.02		
62	КУ-техники подъемов и спусков, торможение плугом и полуплугом.	12.02		
63	Игры и эстафеты на лыжах.	16.02		
64	Игры и эстафеты на лыжах.	18.02		
65	Совершенствовать изученные лыжные ходы, спуски с горок, торможение и повороты.	19.02		
66	Совершенствовать изученные лыжные ходы, спуски с горок, торможение и повороты.	25.02		
67	Передвижения игрока, повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	26.02		
68	Передвижения игрока, повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	02.03		
69	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	04.03		
70	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	05.03		
71	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от	09.03		

	головы.			
72	Позиционное нападение с изменением позиций.	11.03		
73	Стойки и передвижения игрока, передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	12.03		
74	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	16.03		
75	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	18.03		
76	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	19.03		
77	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	01.04		
78	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	02.04		
79	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	06.04		
80	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	08.04		
81	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	09.04		
82	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	13.04		
83	Игра по упрощенным правилам.	15.04		
84	Бег (15 мин).	16.04		
85	Бег (17 мин).	20.04		
86	Бег (17 мин).	22.04		
87	Бег (18 мин).	23.04		
88	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	27.04		
89	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	29.04		
90	Бег (19 мин).	30.04		
91	Бег (20 мин).	04.05		
92	Бег (2000 м).	06.05		
93	Бег по дистанции (50–60 м).	07.05		
94	Бег по дистанции (50–60 м).	11.05		
95	Челночный бег (3 × 10). Бег по дистанции (50–60 м).	13.05		
96	Челночный бег (3 × 10). Бег по дистанции (50–60 м).	14.05		
97	Промежуточная аттестация.	18.05		
98	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание».	20.05		
99	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание».	21.05		
100	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. Тестирование.	25.05		
101	Тестирование. Метание мяча	27.05		

	(150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.			
102	Тестирование. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.	28.05		