


**Великолукская школа-интернат для детей,
нуждающихся в социальной поддержке**

Рассмотрено на заседании МО <i>участием Желтиковой Умелев</i> Протокол № <u>1</u> от « <u>17</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	Согласовано с методическим советом Протокол № <u>1</u> от « <u>17</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	Утверждено директором Приказ № <u>80</u> от <u>31</u> <u>августа</u> 20 <u>20</u> г. 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020/2021 учебный год
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для обучающихся 7 КЛАССА**

Ступень обучения (7 класс) основное общее образование

Количество часов 3 часа в неделю Уровень базовый

Составила учитель физической культуры
Никитина Надежда Ивановна

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И. Лях, А.А. Зданевич

Великие Луки 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 02.07.2013 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 01.02.2012 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2016г.

Программа рассчитана на 102 часа в 7 классе из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным государственным общеобразовательным стандартом. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по настольному теннису, спортивным играм и «русской лапте». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все школьники распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную).

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. Схема урока физической культуры для подготовительной группы является общей. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и в некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока. В подготовительной части урока дается меньшее число повторений, а в основной части урока учитель использует для таких детей индивидуальный подход: подбираются подводящие и подготовительные упражнения, которых обычно бывает больше. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра.

К специальной подгруппе «А» относятся несовершеннолетние: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врождённые пороки развития, деформации без прогрессирования, стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесённым к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесённым к этой группе рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		7
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Льжные гонки	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Настольный теннис	6
2.2	Русская лапта и плавание (теория)	6
2.3	Легкая атлетика	9
2.4	Спортивные игры	6
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологическое требование).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и

её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Техника безопасности во время плавания. Самостоятельные занятия по плаванию и контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

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, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие координации движений, силы, быстроты, выносливости.

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема урока	Часы
I четверть. Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения	2ч
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	4ч
3	Метание малого мяча с разбега способом «из-за спины через плечо»	2ч
4	Бег на средние дистанции	2ч
5	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	2ч
Волейбол (12 часов)		
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Теоретические сведения. Стойки игрока, перемещения.	1 час
7	Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку.	3 часа
8	Приём мяча снизу двумя руками	3 часа
9	Нижняя прямая подача через сетку	3 часа
10	Прямой нападающий удар	2 часа
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).		
11	Правила безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения по гимнастике. Строевые упражнения.	2 час
12	Акробатика	5 час
13	Упражнения в равновесии (бревно)	3 часа
14	Висы и упоры (брусья)	4 часа
15	Опорный прыжок	3 часа
16	Лазание по канату	2 часа
Настольный теннис (6 часов).		
17	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения по настольному теннису. Стойка игрока и передвижения у стола. Хватка ракетки. Жонглирование теннисным мячом двумя сторонами ракетки.	1 час
18	Поддачи мяча	3 часа
19	Удары «толчком» справа и слева.	2 часа
III четверть. Лыжная подготовка (18 часов).		
20	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения. Подбор инвентаря.	2 часа
21	Лыжные ходы.	11 часов
22	Подъёмы и спуски.	5 часов
Баскетбол (12 часов).		
23	Правила безопасности на уроках баскетбола. Теоретические сведения. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1 час
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	3 часа
25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2 часа
26	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	3 часа
27	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	3 часа
IV четверть. Лёгкая атлетика (18 часов).		
28	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения. Строевые упражнения	2 часа
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание с 3-5 шагов разбега.	3 часа
30	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12м.	4 часа

31	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с трёх шагов.	1 час
32	Спринтерский и эстафетный бег.	3 часа
33	Бег на средние дистанции.	4 часа
34	Контрольный тест по проверке физической подготовленности обучающихся (физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координационных способностей).	1 час
Русская лапта и плавание (теория) - 6 часов.		
35	Правила безопасности на уроках по «русской лапте». Теоретические сведения. Правила соревнований. Ловля и передача малого мяча в парах на месте и в движении.	1 час
36	Правила техники безопасности при самостоятельных занятиях по плаванию. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Удары битой по мячу (сбоку, сверху, снизу).	3 часа
37	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Личная и общественная гигиена при плавании. Учебная игра в «русскую лапту».	2 часа

Планируемые результаты изучения предмета, курса для 7 класса

Ученик научится:

- . характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
- . руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Получит возможность научиться:

- . характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- . составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организм.

Получит возможность научиться:

- . проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- . выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).

Ученик получит возможность научиться:

- . преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- . выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать:

Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 метров	9,4	9,5-10,6	10,7	9,8	9,9-11,0	11,1

Прыжки в длину с места (см)	195	194-160	159	182	181-145	144
Прыжки через скакалку за 1 мин	105	104-95	94	120	119-105	104
Прыжки в длину с разбега (см)	380	379-291	290	350	349-241	240
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	24	23-14	13	18	17-12	11
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	10	9-6	5	16	15-8	7
Бег 1000 м.	4,20	4,21-6,15	6,16	5,00	5,01-7,00	7,01
Бег 1500 м.	7,00	7,01-7,50	7,51	7,30	7,31-8,29	8,30

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физической подготовленности обучающихся, с целью более правильного распределения нагрузки на уроках и определения уровня физической подготовленности (см. таблицу «Президентские состязания»).

Для прохождения программы в учебном процессе обучения используются следующие учебники и пособия:

- М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2019 год.
- В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы 5-9 класс». Москва «Просвещение» 2016 год.
- Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост.А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. –Изд. 3-е, Волгоград: Учитель, 2016г.