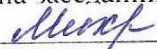
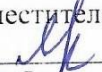


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено
на заседании ШМО

(О.Г. Михалёва)
Протокол № 1
от 25 августа 2020 г

Согласовано
с заместителем директора по УВР

(Е.Н. Яковлева)
26 августа 2020 г

Утверждено
директором школы
(А.Б. Комарова)
приказ № 40-ог от 24 08.2020г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 «А», 7 «Б», 7 «В» КЛАССОВ
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Составитель: учитель физической культуры
Сазонов Андрей Сергеевич.
Байбеисов Ермоян Уапович.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета. в 7 классе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся 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.

Предметные результаты, так же как и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Ученик научится:

- 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.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию 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;
- 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;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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 учебного предмета.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

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

3. Тематическое планирование.

№	Наименование	Количество часов
Легкая атлетика		8 часов
1	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Низкий старт. Стартовый разгон	1
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование.	1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
4	Прыжок в длину с разбега.	1
5	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Фаза полета. Приземление	1
7	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1
8	Бег 1000 м. Высокий старт (с учётом времени) ГТО.	1
Волейбол		12
9	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения	1

	игрока	
10	Передача мяча двумя руками в парах, тройках, в прыжке	1
11	Передача мяча сверху за голову в опорном положении	1
12	Передачи и приемы мяча после передвижения	1
13	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу над собой	1
14	Верхняя прямая подача. Прием мяча	1
15	Нападающий удар	2
16	Игра по упрощенным правилам	2
17	Учебная игра. Судейство	2
Гимнастика		12 часов
18	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения	1
19	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой	1
20	Неопорные прыжки. Прыжки с высоты	1
21	Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги (м.), прыжок ноги врозь (д.)	2
22	Висы и упоры. Подъем переворотом (м.), комбинации из разученных элементов на разновысотных брусьях (д.)	1
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	1
24	Лазание по канату в два приема	1
25	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках	1
25	Стойка на голове и руках (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.) Мост из положения стоя	1
27	Комбинации из разученных акробатических элементов	1
28	Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
Лыжные гонки		9 ч.
29	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение	1
30	Попеременный двухшажный ход	1
31	Одновременный одношажный коньковый ход	1
32	Подъем «полулочкой», торможение «плугом»	1
33	Техника спуска	1
34	Лыжные гонки на 1 км	1
35	Лыжные гонки на 2 км	1
36	Лыжные гонки на 2 км (с учетом времени) по нормам ГТО	1
37	Лыжные гонки на 3 км (без учета времени) по нормам ГТО	1
Баскетбол		18 часов
38	ТБ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание способов	1

	передвижения	
40	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику	3
41	Остановка прыжком, повороты с мячом	1
42	Выбивание мяча. Вырывание мяча	1
43	Передачи мяча двумя руками от груди с места	1
44	Передачи мяча одной рукой с места, в движении	2
45	Передачи двумя руками сверху	1
46	Бросок одной рукой от плеча с прыжком	1
47	Бросок после бега и ловли мяча	2
48	Штрафной бросок	1
49	Учебная игра. Судейство	4
Легкая атлетика		9 часов
50	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	1
51	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
52	Бег 30 м.	1
53	Бег 60 м. ГТО: тестовые упражнения	1
54	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
55	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
56	Бег на 1000 м/ 1500 м	1
57	Бег на 1000 м/ 1500 м (с учетом времени) ГТО.	1
58	Метание мяча на дальность с разбега в 3-6 шагов	1
59	ИТОГО	68 часов

Спортивный час «Шахматы» (24 учебных часа) и «Легкая атлетика» (10 часов).

69	История шахмат. Знакомство с шахматной доской .Шахматными терминами.
70	Знакомство с шахматными фигурами: Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.
71	Начальная расстановка фигур перед игрой.
72	Познакомиться с понятием: ход, взятие, стоять под боем.
73	Ладья в игре. Знакомство с шахматной фигурой.
74	Слон. Слон в игре.
75	Ладья против слона.
76	Ферзь. Ферзь в игре.
77	Ферзь против ладьи и слона.
78	Конь. Конь в игре, против ферзя, ладьи , слона.

79	Пешка. Пешка в игре против ферзя, ладьи слона.
80	Король. Король против других фигур.
81	Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о шахе .Защита от шаха.
82	Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.
83	Ставим мат.
84	Рокировка. Длинная и короткая рокировка.
85	Шахматная партия.
86	Короткие шахматные партии.
87	Законы дебюта. Детский мат.
88	Мат двумя ладьями.
89	Мат двумя слонами.
90	Мат ладьёй и ферзей
91	Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.
92	Шахматная партия.
93	Техника безопасности. Бег 200м
94	Бег 300м
95	Длительный бег с чередованием с ходьбой
96	Бег 800м
97	Бег 1000м
98	Бег 1500м
99	Бег 2000м
100	Бег по пересечённой местности
101	Бег по пересечённой местности
102	Бег по пересечённой местности