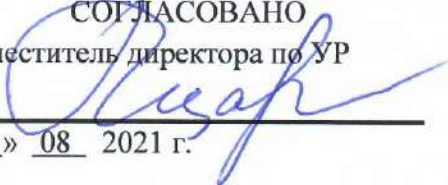


**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР


«31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»
Н. В. Шахматова
приказ от 31.08.2021 № 537-о



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **Физической культуре**

на **2021 – 2022 учебный год**

Учитель: Озералин А.В.

Класс: 7 А,Б,В

Рассмотрена на заседании ШМО
Учителей технологии, искусства. Физической
культуры и ОБЖ
Протокол от 29.08.2021 № 2
Руководитель ШМО
Соболевская О.В.
(ФИО)


(подпись)

г. Лангепас

2021 г.

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

«31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»

Н. В. Шахматова
приказ от 31.08.2021 № 537-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

на 2021 – 2022 учебный год

Учитель: Озералин А.В.

Класс: 7 А,Б,В

Рассмотрена на заседании ШМО
Учителей технологии, искусства. Физической
культуры и ОБЖ

Протокол от 29.08.2021 № 2

Руководитель ШМО

Соболевская О.В.

(ФИО)

(подпись)

г. Лангепас

2021 г.

Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования
(утверждена приказом от 31.08.2021 №537-о).

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «СОШ № 1» на 2021-2022 уч. год, с учётом авторской программы по «Физической культуре» В.И. Лях, предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха: Москва, «Просвещение» 2021 год.

Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» 5-7 классы под редакцией М.Я. Виленского. Москва, Просвещение, 2021 год.

Согласно учебному плану на изучение Физической культуры в 7 классе отводится 70 часов в год, 2 часа в неделю. Особенности организации образовательной деятельности

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- 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.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Коммуникативные

- 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.
- умение работать в команде;

Познавательные

- - история олимпийского движения;
- - особенности развития избранного вида спорта;
- - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой:
- - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- 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.
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- 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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- 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;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Содержание тем учебного курса¹

Гимнастика с основами акробатики

Кувырки: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100—115 см)
Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину Высота 105—110 см)

Висы и упоры: Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом.

Строевые упражнения: Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Упражнения на развитие координационных способностей.

¹ 1 При организации дистанционного обучения используются ресурсы платформы «ЯКласс», «Инфоурок», ютуб, мессенжеры воцап, электронная почта, контакты, вайбер.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход. Подъем 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

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Легкая атлетика: Старты: **высокий старт.**

Бег: от 30 до 40 м, от 40 до 60 м, 60 м на результат, кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Прыжки в длину: прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.

Прыжки в высоту: с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча 150г: с разбега на дальность и в цель (по подвижной и неподвижной мишени). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. **Легкая атлетика (региональный компонент)**

Виды спорта народов Севера. Прыжки через нарты. Бег с палкой. Игра: «Бег по кочкам».

Спортивные игры: Баскетбол

Стойки игрока, перемещения, остановки. Ловля и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов.

Вырывание, выбивание мяча.

Ведение мяча

Тактика свободного нападения.

Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры

(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Волейбол: Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Учебная игра в волейбол.

Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.

Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».

Виды единоборств. Правила поведения учащихся, во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и

кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Развитие скоростных

способностей: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег, бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью;

повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м); бег с ускорениями из разных исходных положений, с собиранием малых предметов,

лежащих на разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу; метание малых мячей по движущейся мишени; ловля теннисного мяча после отскока от пола, от

стены, передача теннисного мяча в парах; **Развитие силовых способностей:** комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями

(масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи); подтягивание туловища (*мальчики* - из вися на руках, *девочки* - из вися лежа); отжимание туловища (*мальчики* - в

положении упора лежа, *девочки* - в положении упора о гимнастическую скамейку); приседание в различном темпе в различных исходных положениях с отягощением веса

собственного тела и дополнительными внешними отягощениями (набивные мячи, гантели, штанга) поочередное приседание на правой и левой ноге с опорой на руку; сгибание

туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения вися на руках; сгибание рук из положения упора на руках; передвижение на руках в упоре лежа («тачка») с

помощью и самостоятельно; передвижение на руках в положении упора лежа на спине; передвижение в вися на высокой перекладине; преодоление комбинированных полосы

препятствий (с продвижением в вися на руках, ползком, бегом, прыжками, лазанием и перелезанием); б

переноска неопределенных тяжестей с максимальной скоростью (*мальчики* - сверстников способом на спине); подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторное пробегание отрезков в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; кроссовый бег (*мальчики* - 2 км, *девочки* - 1 км) и «марш-бросок» на лыжах (*мальчики* - 1 км, *девочки* - 1 км) способом непрерывно-интервального упражнения; кроссовый бег (до 3 км);

ходьба на лыжах по пересеченной местности; комплексы упражнений с неопределённым отягощением, выполняемые в режиме «до отказа». **Развитие координации:** жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей (2—3 мяча); жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного мяча; равновесие тела на подвижной опоре.

Развитие гибкости: комплексы упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); «полупапагат» и «шпагат»; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

Запланировано проведение индивидуальных образовательных проектов

Название проекта	Сроки исполнения
«Веселые Старты»: соревнования или творчество? на примере спортивного праздника.	Февраль – апрель 2021 года

**Календарно-тематическое планирование
7 класс 2021-2022 учебный год.**

Номер урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Сроки		
			7 А	7 Б	7В
	I.Лёгкая атлетика.	10			
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.	1	03.09	03.09	03.09
2	Высокий старт от 10 до 15 м.	1	07.09	07.09	07.09
3	Скоростной бег до 40 м.	1	10.09	10.09	10.09
4	Бег на результат 60 м.	1	14.09	14.09	14.09
5-6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин	2	17.09 21.09	17.09 21.09	17.09 21.09
7	Бег на 1000 м	1	24.09	24.09	24.09
8-9	Прыжки в высоту с 3-5шагов разбега	2	28.09 01.10	28.09 01.10	28.09 01.10
10	Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м.	1	05.10	05.10	05.10
	II.Подвижные игры. Баскетбол.	11			
11	Т/Б на уроках спортивных игр	1	08.10	08.10	08.10
12	Стойки игрока, перемещения, остановки	1	12.10	12.10	12.10
13-14	Ловля и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов.	2	15.10 19.10	15.10 19.10	15.10 19.10
15	Вырывание, выбивание. Комбинация из освоенных элементов.	1	22.10	22.10	22.10
16	Ведение мяча. Тактика свободного нападения.	1	02.11	02.11	02.11
17-18	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам	2	05.11 09.11	05.11 09.11	05.11 09.11
19-20	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам	2	12.11 16.11	12.11 16.11	12.11 16.11
21	Правила и организация игры	1	19.11	19.11	19.11
	III.Гимнастика с основами акробатики.	11			
22	Т/Б на уроках гимнастики	1	23.11	23.11	23.11
23	Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, сведением и слиянием, по восемь в движении.	1	26.11	26.11	26.11
24-25	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	2	30.11 03.12	30.11 03.12	30.11 03.12
26-27	Висы и упоры	2	07.12 10.12	07.12 10.12	07.12 10.12
28-29-30	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	3	14.12 17.12 21.12	14.12 17.12 21.12	14.12 17.12 21.12
31	Комплексы упражнений	1	24.12	24.12	24.12
32	Строевые упражнения	1	11.01	11.01	11.01
	V.Лыжная подготовка	18			

33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	14.01	14.01	14.01
34-35	Одновременный одношажный ход.	2	18.01 21.01	18.01 21.01	18.01 21.01
36	Коньковый ход	1	25.01	25.01	25.01
37-38	Подъём в гору скользящим шагом.	2	28.01 01.02	28.01 01.02	28.01 01.02
39-40	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	2	04.02 08.02	04.02 08.02	04.02 08.02
41-42	Поворот на месте махом.	2	11.02 15.02	11.02 15.02	11.02 15.02
43-44- 45-46	Прохождение дистанции 4 км.	4	18.02 22.02 25.02 01.03	18.02 22.02 25.02 01.03	18.02 22.02 25.02 01.03
47-48- 49-50	Игры: «Гонка с преследованием», «Гонки с выбыванием».	4	04.03 07.03 11.03 15.03	04.03 07.03 11.03 15.03	04.03 07.03 11.03 15.03
	VI. Спортивные игры. Волейбол.	14			
51-52	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2	29.03 01.04	29.03 01.04	29.03 01.04
53-54	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2	05.04 08.04	05.04 08.04	05.04 08.04
55-56	Передачи мяча над собой и через сетку.	2	12.04 15.04	12.04 15.04	12.04 15.04
57-58	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2	19.04 22.04	19.04 22.04	19.04 22.04
59-60	Комбинации из освоенных элементов.	2	26.04 29.04	26.04 29.04	26.04 29.04
61	Подвижные игры с мячом.	1	03.05	03.05	03.05
62-63	Учебная игра в волейбол.	2	06.05 10.05	06.05 10.05	06.05 10.05
	VII. Легкая атлетика.	7			
64	Бег на результат 60 м.	1	13.05	13.05	13.05
65	Эстафетный бег.	1	17.05	17.05	17.05
66	Бег с препятствиями.	1	20.05	20.05	20.05
67	Метания	1	24.05	24.05	24.05
68-69	Прыжок в высоту	2	27.05 28.05	27.05 28.05	27.05 28.05
70	Кросс до 15 мин.	1	31.05	31.05	31.05
	Итого	70			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2009
- 3.Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений.
/М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . – Москва, Просвещение , 2016г.