

Частное учреждение – общеобразовательная организация «Симбирская гимназия  
«ДАР»  
(«Симбирская гимназия «ДАР»)

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МО учителей  
средней школы  
Протокол № 1  
от «25» 08 2020 г.  
зам. директора по УВР  
Морозова Г.А.



«УТВЕРЖДЕНО»  
директор «Симбирская  
гимназия «ДАР»  
В. Е. Морозов



Приказ № 31  
от «26» 08 2020 г.

**Рабочая программа  
по физкультуре**

для обучающихся 7 класса  
учителя физкультуры  
Городинского Владислава Владимировича

город Ульяновск  
2020 - 2021 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» изучается в 7 классе рассчитана на 70 часов (35 учебных недель по два часа). Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказа Министерства образования и науки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказа Министерства образования и науки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
5. Основной образовательной программы начального общего образования «Симбирской гимназии «ДАР».
6. Учебного плана «Симбирской гимназии «ДАР».

### Цели и задачи изучения учебного предмета

#### *Цель изучения учебного предмета:*

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### *Задачи изучения учебного предмета:*

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

#### Учебно-методическое обеспечение курса

- А.Ю. Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре. 7 класс. М.:Вако, 2016
- В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2012
- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя 2014
- Игнатъев П.В., Воронин Д.И. Физическая культура 5-9 классы. Баласс.
- Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 классы. Просвещение

#### Планируемые результаты освоения учебного предмета

##### Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способах 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;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

## Метапредметные результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

## Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

## Содержание учебного предмета

### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы.** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры (обтирание, душ) , купание в открытых водоемах

### **Легкая атлетика (15 ч)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Гимнастика с основами акробатики (6 ч)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **Конькобежная подготовка (19 часов)**

Техника безопасности. Техника падений. Подбор коньков. Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможения. Обучение

посадке конькобежца (без коньков и на коньках, на месте и в движении). Эстафета. Совершенствование техники бега по прямой. Эстафета.

Обучение технике бега по повороту без коньков, на коньках, на прямой и по кругу малого радиуса (8—10 м). Игра «Карусели». Длительное катание — 800—1000 м. Подводящие упражнения для освоения бега по повороту скрестным шагом. Упражнения в переступании правой ногой через левую в шеренге — 2 раза. Упражнение в паре: разучивание скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро — по 1—2 мин. Игра. Бег — 5—6 мин с преследованием на повороте приставными шагами. Длительное катание — 1000—1200 м. Повторение подводящих упражнений для обучения бегу по повороту. Разучивание скрестного шага на круге малого радиуса 6—8 м — 8—10 мин. Совершенствование посадки, отталкивания в беге по прямой. Игра. Длительное катание — до 1500 м. Разучивание техники бега по повороту малого радиуса в левую и правую сторону группами по 6—8 человек — по 30—40 с 8—10 раз. Совершенствование техники бега по прямой. Игра. Бег по повороту с работой рук, правой руки (по кругу малого радиуса, по повороту разминочной и беговой дорожки). Игра или эстафета «Бег с преследованием по кругу». Обучение бегу со старта. Разучивание стартовой позы и разбега. Бег с общего старта — 4—5 раз по 15—20 м. Игра на внимание, стартовую реакцию. Катание на выносливость — до 2 км.

Совершенствование стартовой позы, разбега. Развитие быстроты двигательной реакции на различные стартовые сигналы — голосом, свистком, хлопком. Бег по прямой вполсилы — 2 раза по 50—60 м. Ускорение — 2 раза по 30—40 м. Бег со старта парами — по Т5—20 м 2 раза. Эстафета со стартом — 2—3 раза по 50 м.

Исправление ошибок в технике бега со старта. Совершенствование быстроты движений. Старт группой 6—8 человек — 3—4 раза по 20 м. Старт с хода шеренгами по 4—5 человек — 2 раза по 15—20 м. Бег со старта парами на время — 2 раза по 30 м. Проверка освоения техники бега по прямой на короткие дистанции. Ускорение — 2 раза по 40—50 м. Оценка техники бега по прямой. Эстафета или игра «Сумей догнать». Проверка освоения техники бега по повороту на короткие дистанции. Поворот в центре поля в левую и правую сторону с работой рук — 5—6 раз по 30 с. С хода пробегание поворота по разминочной и беговой дорожке радиусом 10—12 м — 3—4 раза. Катание на выносливость — до 2 км. Проверка техники бега со старта. Техническая настройка в беге на короткие дистанции — 2 раза по 1 кругу вполсилы. Ускорение по прямой — 2 раза по 40—50 м. Рывок с тихого хода — 2 раза по 10—15 м. Общий старт шеренгами по 8—10 человек — 2 раза по 15—20 м. Старт (на оценку) — 1—2 раза по 10—15 м. Разминочное техническое катание в посадке с работой рук — 2 раза по одному кругу. Упражнения в совершенствовании равновесия. Игра «Кто дальше прокатится?». Ускорение на прямой — 2 раза по 30—40 м. Бег со старта парами на время на дистанцию 100 м. Учебный норматив: девочки — 21—24—26 с, мальчики — 20—22—24 с. Совершенствование техники бега по прямой и повороту на коротких

дистанциях. Совершенствование равновесия на двух и одном коньке. Бег со старта на дистанцию 100 м на время.

### **Лыжная подготовка (12ч)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### **Спортивные игры (баскетбол 6 ч)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

### **Спортивные игры (волейбол 12 ч)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>		
	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	
	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	
	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	
	Бег на средние дистанции.	
	Бег на средние дистанции.	
<b>Спортивные игры (12 часов)</b>		
	Инструктаж по ТБ. Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	

	Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	
	Стойки и передвижение игрока. Передача и прием мяча. Нижняя пряма подача. Игра по упрощенным правилам.	
	Стойки и передвижение игрока. Передача и прием мяча. Нижняя пряма подача. Игра по упрощенным правилам.	
	Стойки и передвижение игрока. Передача и прием мяча. Нижняя пряма подача. Игровые задания.	
	Стойки и передвижение игрока. Передача и прием мяча. Нижняя пряма подача. Нападающий удар. Игровые задания.	
	Стойки и передвижение игрока. Передача и прием мяча. Нижняя пряма подача. Нападающий удар. Игровые задания.	
	Стойки и передвижение игрока. Передача и прием мяча. Нижняя пряма подача. Нападающий удар. Игровые задания.	
	Стойки и передвижение игрока. Передача и прием мяча. Нижняя пряма подача. Нападающий удар. Игровые задания.	
	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)</b>		
	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения.	
	Висы. Строевые упражнения.	
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	
	Висы. Строевые упражнения.	
	Висы. Строевые упражнения.	
	Опорный прыжок.	

<b>Конькобежная подготовка (19 часов)</b>		
	Техника безопасности. Техника падений. Подбор коньков.	
	Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможения. Обучение посадке конькобежца (без коньков и на коньках, на месте и в движении). Эстафета.	
	Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции — 3 раза по 50—60 м. То же, с постепенным увеличением силы отталкивания — 2 раза по 50 м. Эстафета.	
	Совершенствование техники бега по прямой. Эстафета.	
	Обучение технике бега по повороту без коньков, на коньках, на прямой и по кругу малого радиуса (8—10 м). Игра «Карусели». Длительное катание — 800—1000 м.	
	Подводящие упражнения для освоения бега по повороту скрестным шагом. Упражнения в переступании правой ногой через левую в шеренге — 2 раза. Упражнение в паре: разучивание скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро — по 1—2 мин. Игра. Бег — 5—6 мин с преследованием на повороте приставными шагами. Длительное катание — 1000—1200 м.	
	Повторение подводящих упражнений для обучения бегу по повороту. Разучивание скрестного шага на круге малого радиуса 6—8 м — 8—10 мин. Совершенствование посадки, отталкивания в беге по прямой. Игра. Длительное катание — до 1500 м.	
	Разучивание техники бега по повороту малого радиуса в левую и правую сторону группами по 6—8 человек — по 30—40 с 8—10 раз. Совершенствование техники бега по прямой. Игра.	
	Бег по повороту с работой рук, правой руки (по кругу малого радиуса, по повороту разминочной и беговой дорожки). Игра или эстафета «Бег с преследованием по кругу».	
	Обучение бегу со старта. Разучивание стартовой позы и разбега. Бег с общего старта — 4—5 раз по 15—20 м. Игра на внимание, стартовую реакцию. Катание на выносливость — до 2 км.	
	Совершенствование стартовой позы, разбега. Развитие быстроты двигательной реакции на различные стартовые сигналы — голосом, свистком, хлопком. Бег по прямой впольсы — 2 раза по 50—60 м. Ускорение — 2 раза по 30—40 м. Бег со старта парами — по Т5—20 м 2 раза.	



	Эстафета со стартом — 2—3 раза по 50 м.	
	Исправление ошибок в технике бега со старта. Совершенствование быстроты движений. Старт группой 6—8 человек— 3—4 раза по 20 м. Старт с хода шеренгами по 4—5 человек— 2 раза по 15—20 м. Бег со старта парами на время—2 раза по 30 м.	
	Проверка освоения техники бега по прямой на короткие дистанции. Ускорение — 2 раза по 40—50 м. Оценка техники бега по прямой. Эстафета или игра «Сумей догнать».	
	Проверка освоения техники бега по повороту на короткие дистанции. Поворот в центре поля в левую и правую сторону с работой рук — 5—6 раз по 30 с. С хода пробегание поворота по разминочной и беговой дорожке радиусом 10—12 м — 3—4 раза. Катание на выносливость — до 2 км.	
	Проверка техники бега со старта. Техническая настройка в беге на короткие дистанции — 2 раза по 1 кругу вполсилы. Ускорение по прямой — 2 раза по 40—50 м. Рывок с тихого хода — 2 раза по 10—15 м. Общий старт шеренга-ми по 8—10 человек — 2 раза по 15—20 м. Старт (на оценку) — 1—2 раза по 10—15 м.	
	Разминочное техническое катание в посадке с работой рук — 2 раза по одному кругу. Упражнения в совершенствовании равновесия. Игра «Кто дальше прокатится?». Ускорение на прямой — 2 раза по 30—40 м. Бег со старта парами на время на дистанцию 100 м. Учебный норматив: девочки — 21—24—26 с, мальчики — 20—22—24 с.	
	Совершенствование техники бега по прямой и повороту на коротких дистанциях. Совершенствование равновесия на двух и одном коньке. Бег со старта на дистанцию 100 м на время. Итоговая оценка за 7 класс.	
	Подведение итогов. Работа с отстающими детьми.	
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>		
	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Строевые упражнения с лыжами	
	Одновременный одношажный ход	
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	
	Повороты и торможение в движении	
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	

	Совершенствование изученных лыжных ходов	
	Спуск в основной и высокой стойке. Повороты махом	
	Прохождение дистанции 3 – 4 км изученными лыжными ходами	
	Преодоление небольших трамплинов	
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	
	Одновременный одношажный ход: отработка техники	
	Эстафеты на лыжах с заданиями	
<b>Спортивные игры (6часов)</b>		
	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты. Остановка прыжком. Передача и ведение мяча. Позиционное нападение с изменением позиции. Правила баскетбола.	
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	
	Передвижение игрока. Повороты. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача и ведение мяча. Бросок мяча. Позиционное нападение с изменением позиции.	
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача и бросок мяча. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра.	
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача и бросок мяча. Штрафной бросок. Игровые задания (2*2, 3*3). Учебная игра.	
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача и бросок мяча. Штрафной бросок. Игровые задания (2*1, 3*1). Учебная игра.	
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача и бросок мяча. Штрафной бросок. Сочетание приемов. Игровые задания (2*2, 3*2). Учебная игра.	
<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>		
	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	
	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	

	Спринтерский бег. Эстафетный бег	
	Спринтерский бег. Эстафетный бег	
	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	
	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	
Итого: 70 ч		