**Рабочая программа на 2021 – 2022 учебный год**

**по предмету физическая культура 7 класс.**

**1. Пояснительная записка.**

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 7

**Всего часов на изучение программы:** 68.

**Количество часов в неделю:** 2 часа.

**2. Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 7 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Вид программного материала | Количество часов | Четверти | | | |
| I | II | III | IV |
| I. | Базовая часть | 54 | | | | |
| 1.1. | Основы знаний по физической культуре. | В процессе уроков (8 часов) | | | | |
| 1.2. | Баскетбол (мини баскетбол) | 6 | - | 6 | - | - |
| 1.3. | Волейбол | 6 | - | - | 6 | - |
| 1.4. | Лёгкая атлетика | 18 | 8 | 2 | 2 | 6 |
| 1.5. | Кроссовая подготовка | 12 | 6 | - | - | 6 |
| 1.6. | Гимнастика | 12 | - | 6 | 6 | - |
| II. | Вариативная часть | 14 | | | | |
| 2.1. | Национально региональный компонент. | В процессе уроков (12%) | | | | |
| 2.2. | Баскетбол | 3 | - | - | 3 | - |
| 2.3. | Волейбол | 3 | - | - | 3 | - |
| 2.4. | Футбол | 8 | 4 | - | - | 4 |
| III. | Количество часов. | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |

**3. Тематический план для 7 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курса** | **Кол-во часов** | **Тематическое планирование** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** |
| I. | (8 часов) Знания о физической культуре | | | |
| 1. | История физической культуры | В процессе урока | Олимпийское движение в России. Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в нашей стране. | *Знать (понимать):*  -Исторические сведения об Олимпийском движении в России. |
| 2. | Базовые понятия физической культуры | В процессе урока | Двигательные действия и техническая подготовка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека. Оценка техники движений. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. | *Знать (понимать):*  -Основные показатели физического развития.  -Правила составления комплексов упражнений. |
| 3. | Физическая культура человека | В процессе урока | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. | *Знать (понимать):*  -основное содержание режима дня.  -гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений.  -правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.  -правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. |
| II. | (2 часа) Способы (двигательной) физкультурной деятельности. | | | |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.  Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений | *Уметь:*  -составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;  -выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. |
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 | Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.  Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | *Уметь:*  - подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. |
| III. | (54 часа) Физическое совершенствование | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | *Уметь:*  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью | 34 | Прыжки на скакалке. Поднимание туловища, лёжа на спине за 1 мин. Метание набивного мяча разными способами. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. Подтягивание на высокой и на низкой перекладине. | *Уметь:*  - выполнять прыжки через скакалку;  -выполнять поднимание туловища, лёжа на спине;  -выполнять отжимание, приседание и подтягивание;  -выполнять метание мяча 1 кг.  2 кг. и 3 кг. |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 | Организующие команды и приёмы: Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180 ◦ ; кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат. Стоики: на голове и руках, мост, на лопатках. Акробатические комбинации. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.  Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки).  Ритмическая гимнастика (девочки).  лазание по гимнастической стенке.  Упражнения общей физической подготовки. | *Уметь:*  - выполнять строевые упражнения;  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации. |
| Лёгкая атлетика | 18 | Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.  Упражнения общей физической подготовки. | *-Уметь:*  -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  -выполнять легкоатлетические упражнения. |
| Кроссовая подготовка | 12 | Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 1000 – 3500 м. Упражнения общей физической подготовки. | *-Умет:*  - выполнять кроссовый бег;  - восстанавливать дыхание. |
| Спортивные игры | 17  9 | Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.  Упражнения общей физической подготовки.  Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра в волейбол по упрощённым правилам.  Упражнения общей физической подготовки.  Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы;  остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.  Упражнения общей физической подготовки. | *Уметь:*  - выполнять игровые действия в футболе (мини-футбол), баскетболе (мини-баскетбол) и волейболе;  - играть по правилам. |
| IV. | Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | По кален-дар -  ному плану | Участие в соревнованиях. | *Уметь:*  -выполнять Т.Б. во время поездки на соревнования;  -выполнять Т.Б. на соревнованиях;  -участвовать в соревнованиях по видам. |
| V. | Национально-региональный компонент | В процессе урока  (12%) | Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. История развития спорта в Р.М. Лучшие спортсмены Р.М и | *Уметь:*  -играть в подвижные игры;  -знать историю развития физической культуры и спорта Р.М. |

**4. Календарно-тематический план для 7 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **раздел и тема урока** | **дата проведения урока** | | **домашнее задание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **I четверть** | | | | |
| 1 | Л./А.Т. Б. на уроках физкультуры. Основные этапы развития Олимпийского движения в России. Совершенствование техники спринтерского бега. |  |  | Прыжки в длину с места |
| 2 | Л./А. Основные виды спорта в программе Олимпийских игр. **Контроль** техники бега 30м. *Олимпийские призёры и чемпионы Р. М* |  |  | Прыжки в длину с места. |
| 3 | Л./А. Выдающиеся спортсмены СССР и России. **Контроль** техники бега 60м. |  |  | Прыжки в длину с места. |
| 4 | Л./А. Олимпийские игры в Москве и Сочи. Техника гладкого равномерного бега. |  |  | Отжимание с хлопками |
| 5 | Л./А. **Контроль** техники бега 2000м. |  |  | Отжимание с хлопками |
| 6 | Л./А. Влияние физкультуры на положительные качества. Техника эстафетного бега. |  |  | Отжимание с хлопками |
| 7 | Л./А. Организация досуга средствами физической культуры. **Контроль** техники эстафетного бега. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 8 | Л./А. Оценка техники движения. Техника бега с преодолением препятствий. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине  . |
| 9 | Футбол. Упражнения для оценки общего состояния. Т.Б. на футболе. Основные правила футбола. Ведение мяча. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 10 | Футбол. Ведение дневника самонаблюдения. Передачи мяча в разных направлениях на разные расстояния. |  |  | Прыжки на скакалке  . |
| 11 | Футбол. Ведение дневника самонаблюдения. Тактические действия. |  |  | Прыжки на скакалке.  . |
| 12 | Футбол. Ведение дневника самонаблюдения. **Контрольное** тестирование по футболу. |  |  | Прыжки на скакалке |
| 13 | Кроссовая подготовка. Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 1000м. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине  . |
| 14 | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег 1300м. (НРК). *Метание камня.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине  . |
| 15 | Кроссовая подготовка. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 1500м.  (НРК). *Метание камня.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине  . |
| 16 | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег 1600м. (НРК). *Метание камня.* |  |  | Приседание |
| 17 | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег 1800м. |  |  | Приседание  . |
| 18 | Кроссовая подготовка. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 2000м. *.* |  |  | Приседание |
| **II четверть** | | | | |
| 19 | Баскетбол. Т. Б. на занятиях по баскетболу. Основные правила игры. Технические действия без мяча. |  |  | Отжимание с хлопками |
| 20 | Баскетбол. **Контрольное** тестирование по баскетболу. Учебная игра. |  |  | Отжимание с хлопками. |
| 21 | Баскетбол. Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения. |  |  | Отжимание с хлопками. |
| 22 | Баскетбол. Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения. |  |  | Приседание с выпрыгиванием |
| 23 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения. **Контрольное** тестирование по баскетболу. |  |  | Приседание с выпрыгиванием |
| 24 | Баскетбол. Броски мяча по кольцу двумя руками от груди после ведения. |  |  | Приседание с выпрыгиванием |
| 25 | Гимнастика. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Техника выполнения упражнений для коррекции фигуры. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 26 | Гимнастика. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. **Контрольное** тестирование по ОФП. (НРК). *.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине  . |
| 27 | Гимнастика. Техника выполнения упражнений для профилактики нарушений осанки. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 28 | Гимнастика. Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. ( |  |  | Отжимание |
| 29 | Гимнастика. **Контроль** техники выполнения акробатических комбинаций. Упражнения на гимнастическом бревне. |  |  | Отжимание |
| 30 | Гимнастика. Техника выполнения упражнений на брусьях и на перекладине. |  |  | Отжимание |
| 31 | Л./А. Техника прыжка в высоту с разбега. |  |  | Прыжки на скакалке. |
| 32 | Л./А. **Контроль** техники прыжка в высоту с разбега. |  |  | Прыжки на скакалке. |
| **III четверть** | | | | |
| 33 | Гимнастика. Совершенствование техники лазания по канату и гимнастической стенке. |  |  | Отжимание от пола |
| 34 | Гимнастика. **Контроль** техники лазания по канату. Комплекс гимнастики для глаз.*.* |  |  | Отжимание от пола |
| 35 | Гимнастика. **Контрольные** тесты по О.Ф.П. Акробатические упражнения. |  |  | Приседание на одной ноге с опорой 15 раз. |
| 36 | Гимнастика. Техника выполнения стойки на лопатках. **Контроль** техники бокового переворота. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12. |
| 37 | Гимнастика. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.  (НРК). *Стрелок.* |  |  | Прыжки через скакалку |
| 38 | Гимнастика. **Контроль** техники выполнения опорного прыжка. |  |  | Прыжки через скакалку |
| 39 | Баскетбол. Бросок мяча по кольцу разными способами. |  |  | Отжимание от пола. |
| 40 | Баскетбол. Технико-тактические действия баскетболистов. **Контрольное** тестирование по баскетболу. |  |  | Отжимание от пола. |
| 41 | Баскетбол. Совершенствование технико-тактических действий баскетболистов. |  |  | Отжимание 3х15 |
| 42 | Волейбол. Совершенствование техники верхних и нижних передач. |  |  | Приседание 3х20 |
| 43 | Волейбол. Совершенствование техники подач снизу. **Контрольное** тестирование по волейболу. |  |  | Приседание |
| 44 | Волейбол. Совершенствование технических приёмов и тактических действий в игре. |  |  | Приседание 3 |
| 45 | Волейбол. **Контрольное** тестирование по волейболу. Учебная игра по правилам соревнований. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 46 | Волейбол. Нижняя боковая подача. Игра по правилам. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине  . |
| 47 | Волейбол. Верхняя прямая подача. Игра по правилам. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 48 | Волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника. **Контрольное** тестирование по волейболу. |  |  | Прыжки на скакалке. |
| 49 | Волейбол. Неожиданные передачи мяча на площадку соперника. Игра по правилам. |  |  | Прыжки на скакалке |
| 50 | Волейбол. Усложнённые подачи мяча. **Контрольное** тестирование по волейболу. |  |  | Прыжки на скакалке. |
| 51 | Л./А. Техника гладкого равномерного бега. |  |  | Отжимание |
| 52 | Л./А. **Контроль** техники бега на длинные дистанции. |  |  | Отжимание |
| **IV четверть** | | | | |
| 53 | Л./А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. |  |  | Приседание |
| 54 | Л./А. **Контроль** техники бега 60 м. Метание малого мяча на дальность. |  |  | Приседание |
| 55 | Л./А. **Контроль** метания малого мяча на дальность. Техника гладкого бега. |  |  | Приседание |
| 56 | Л./А. **Контроль** техники гладкого бега на 1000 и 2000 м. Метание малого мяча по движущейся мишени. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине  . |
| 57 | Л./А. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега*.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 58 | Л./А. **Контроль** техники прыжка в длину с разбега. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине |
| 59 | Кроссовая подготовка. Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Кроссовый бег 2300м |  |  | Прыжки на скакалке. |
| 60 | Кроссовая подготовка. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 2500м. |  |  | Прыжки на скакалке |
| 61 | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег 2700м. |  |  | Прыжки на скакалке. |
| 62 | Кроссовая подготовка. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 3000м. |  |  | Отжимание с хлопками |
| 63 | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег 3300м. |  |  | Отжимание с хлопками |
| 64 | Кроссовая подготовка. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 3500 м |  |  | Отжимание с хлопками |
| 65 | Футбол. Совершенствование техники передач на разные расстояния и остановка мяча. Правила соревнований. |  |  | Махи ногами за голову, лёжа на спине |
| 66 | Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. Удары головой.  **Контрольное** тестирование по футболу. |  |  | Махи ногами за голову, лёжа на спине |
| 67 | Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. Правила судейства. |  |  | Махи ногами за голову, лёжа на спине |
| 68 | Футбол. **Контрольное** тестирование по футболу. Игра по правилам. |  |  | Махи ногами за голову, лёжа на спине |
| **всего 68** | | | | |

**5. Контрольные нормативы 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 5.5 | 6.2 |  | 5.7 | 6.3 |  |
| Бег 60 метров. | 10.7 | 11.4 |  | 10.9 | 11.4 |  |
| Шестиминутный бег. | 1.300 | 1.200 |  | 1.030 | 830 |  |
| Бег 1000 метров. | 5.30 | 6.30 |  | 6.30 | 7.30 |  |
| Челночный бег 3х10. | 8.7 | 9.3 |  | 9.3 | 10.0 |  |
| Прыжки в длину с места. | 160 | 145 |  | 145 | 135 |  |
| Прыжки в высоту с разбега. | 105 | 90 |  | 100 | 80 |  |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.30 | 2.85 |  | 2.85 | 2.45 |  |
| Бросок набивного мяча. | 9 | 7 |  | 7 | 5 |  |
| Метание малого мяча | 35 | 26 |  | 22 | 14 |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 18 | 13 | 1 | 14 | 9 | 1 |
| Подтягивание на перекладине. | 5 | 3 | 1 | 16 | 10 | 1 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 36 | 31 | 1 | 31 | 22 | 1 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 9 | 5 | - | 12 | 9 | - |
| Прыжки на скакалке. | 38 | 35 | 1 | 40 | 38 | 1 |
| Приседание (количество раз/мин). | 47 | 45 | 2 | 45 | 43 | 2 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 9 | 7 | 1 | 8 | 6 | 1 |
| Кросс 1500 метров. | 9.05 | 9.40 |  | 9.10 | 10.00 |  |
| Кросс 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |