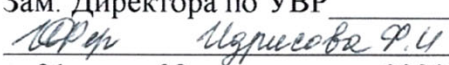


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК

Рассмотрено и одобрено
На заседании ШМО
Протокол № 1
« 01 » 09 2020г

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УВР

« 01 » 09 2020г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Ю. А. Собко
Приказ № 73 от 01.09.2020г



Рабочая программа
по физической культуре на 2020/2021 учебный год
7-Б класс

Учитель физической культуры:
Гаврилова Вера Федоровна

СУДАК 2020

Рабочая программа составлена на основе

Программа авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

Автор: В. И. Ляха, А. А. Зданевича

Название программы: «Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. 1-9 классы

Издательство, год издания: М.: Просвещение, 2009

Количество часов в год – 68: 2- часа в неделю

	Контроль		
	Практика	Теория	
1 четверть	18		
2 четверть	15		
3 четверть	20		
4 четверть	15		
Всего	68		

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета: личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета.

7 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2. Содержание учебного предмета.

7 класс (68 часов)

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, история появления мяча и футбола, понятия зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.

Подвижные игры 11 часов

У медведя во бору» «Филин и пташки», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Гори, гори ясно!», «Лапта», «Охотники и утки», «Мяч капитану», Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом». Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча

«Попади в корзину», «Гонка мячей», «передачи мяча ногами», «Обманный мяч», «Собачки ногами», «Веселая скакалка», «Хвостики», «Ловишки-перебежки», «Скакалочка-выручалочка», «Ловкая и коварная гимнастическая палка», «Ноги выше от земли», «Комбинированные эстафеты», «Сокол и голуби», «Меткий стрелок», «Взятие городка», «Лепим снеговика».

Игра «Санные поезда», «На одной лыже», «Гонка мячей», «Салки с волейбольным мячом», «Попади в обруч», «Передал- садись», «Мяч капитану», «Пионербол», «Волейбол сегодня».

Гимнастика с элементами акробатики 11 часов

Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, обруч, гимнастический мостик, разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами.

Легкоатлетические упражнения 18 часов

Бег 30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка на дальность и мяч на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег дистанции 1000 м, передача эстафетной палочки.

Кроссовая подготовка 13 часов

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 15 часов

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами,

Краткое описание деятельностной технологии как основного метода обучения;

Проблемно-диалогическая технология

Цель: научить самостоятельно решать проблемы.

Средство: открывать знания вместе с детьми

1. Постановка проблемы – это этап формулирования темы урока или вопроса для исследования:

-Что удивляет? В чем затруднение? Какой возникает вопрос? Что надо узнать?

2. Поиск и нахождение решения – этап формулирования нового знания:

-Определите сами... Сделайте вывод... Как мы можем ответить на наш вопрос?

3. Создание продукта:

Таким образом, проблемно-диалогическое обучение – это тип обучения, обеспечивающий творческое усвоение знаний учащимися посредством специально организованного учителем диалога. Учитель сначала в побуждающем или подводящем диалоге помогает ученикам поставить учебную проблему, т.е. сформулировать тему урока или вопрос для исследования, тем самым вызывая у школьников интерес к новому материалу, формируя познавательную мотивацию. Затем посредством побуждающего или подводящего диалога учитель организует поиск решения, или «открытие» нового знания.

Используется **технология оценки учебных успехов**, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок.

Требования к оцениванию.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		7
	<i>Базовая часть</i>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	14
1.5	Кроссовая подготовка	14
2	<i>Вариативная часть</i>	16
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	16
	ИТОГО:	68

7 класс
(2 часа в неделю)

I. Легкоатлетические упражнения 11 ч

№ п/ п	Дата		Количес тво часов	Тема урока	Примечания
	планируемая	фактическая			
1	01.09.		1	Ходьба и бег. Основные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ
2	03.09.		1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Контроль	Разминка в движении, челночный бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку»
3	08.09.		1	Челночный бег	Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Флаг на башне»
4	10.09.		1	Тестирование челночного бега 3x10м Контроль	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Собачки ногами»
5	15.09.		1	Тестирование бега на 60 м с высокого старта Контроль	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
6	17.09.		1	Тестирование метания мешочка на	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания

				дальность. Контроль	мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»
7	22.09.		1	Тестирование метания малого мяча на точность Контроль	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»
8	24.09.		1	Техника прыжка в длину с разбега	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»
9	29.09.		1	Прыжок в длину с разбега на результат	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»
10	01.10.		1	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Контроль	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»
11	06.10.		1	Тестирование прыжка в длину с места Контроль	Разминка направленная на развитие гибкости, контрольные прыжки в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»
II. Кроссовая подготовка 9 ч					
12	08.10.		1	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
13	13.10.		1	Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»
14	15.10.		1	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости
15	20.10.		1	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол»	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости

16	22.10.		1	Бег и ходьба. Преодоление препятствий.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости.
17	27.10.		1	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
18	29.10.		1	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек Игра «Футбол»
19	10.11.		1	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений, способы её измерений	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбол» Измерения частоты сердечных сокращений.
20	12.11.		1	Кросс 1 км. Контроль	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц
III. Гимнастика с элементами акробатики 11 часов					
21	17.11.		1	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Инструктаж по ТБ	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ
22	19.11.		1	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Контроль	Разминка с гимнастическими палками. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подвижная игра «Антивышибалы»
23	24.11.		1	Кувырок вперед.	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трёх шагов. Подвижная игра «Удочки»

24	26.11.		1	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Зарядка.	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие. Зарядка. Подвижная игра «Удочки»
25	01.12.		1	Круговая тренировка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека	Зарядка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты».
26	03.12.		1	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»
27	08.12.		1	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»
28	10.12.		1	Вращение обруча.	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»
29	15.12.		1	Тестирование виса на время. Контроль	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч»
30	17.12.		1	Тестирование наклона из положения стоя. Контроль	Разминка с гимнастическими палками. Тестирование наклона из положения стоя.
IV. Подвижные игры 11 часов					
31	22.12.		1	Контрольный урок по футболу	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»
32	24.12.		1	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»
33	12.01.		1	Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»
34	14.01.		1	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»
35	19.01.		1	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»
36	21.01.		1	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»
37	26.01.		1	Подвижные игры: «Пустое место»,	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие

				«Белые медведи».	скоростно-силовых способностей
38	28.01.		1	Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты».	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств
39	02.02.		1	Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств
40	04.02.		1	Эстафета «Веревочка под ногами»	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
41	09.02.		1	Подвижные игры по желанию учеников	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игры по желанию учеников.
V. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 15 часов					
42	11.02.		1	Ловля и передача мяча в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
43	16.02.		1	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Подача мяча в цель. Игра «Пионербол».
44	18.02.		1	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».
45	23.02.		1	Эстафеты. Игра «Овладей мячом»	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей
46	25.02.		1	Баскетбольные упражнения	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
47	02.03.		1	Спортивная игра «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
48	04.03.		1	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в корзину.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».

				Контроль	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
49	09.03.		1	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу».	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
50	11.03.		1	Ловля и передача мяча в кругу Техника ведения мяча в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
51	16.03.		1	Ведение мяча в движении	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом
52	18.03.		1	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»
53	30.03.		1	Передача мяча через волейбольную сетку. Контроль	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»
54	01.04.		1	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Контроль	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»
55	06.04.		1	Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»
56	08.04.		1	Контрольный урок по волейболу	Разминка с мячом в движении умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»
57	13.04.		1	Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»	Разминка в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Удочки»
58	15.04.		1	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину. . Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Гандбол»

59	20.04.		1	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», и из-за головы.	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», и из-за головы, подвижная игра «Точно в цель»
60	22.04		1	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
61	27.04.		1	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
62	29.04.		1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»
63	04.05		1	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Преодоление малых препятствий Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
64	06.05.		1	Бег 1000 м. Контроль	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»
65	11.05.		1	Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
66	13.05.		1	Бег на выносливость по пересеченной местности без учета времени 2 000 м. контроль	Равномерный бег
67	18.05.		1	Чередование ходьбы и бега.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
68	20.05.		1	Бег 500 м. контроль.	Бег 500 м. Измерение ЧСС, АД.

Лист корректировки рабочей программы 2020 – 2021 учебный год

Дата в журнале	№ урока	Раздел, тема урока	За счет чего производится корректировка часов	Основание, приказ №
