**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

«Физическая культура»

Составитель: Паюсова Валентина Анатольевна

Класс: 7

Всего часов в год: 68

Всего часов в неделю: 2

с. Лешуконское 2022г.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобрета­ется и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- 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;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований;

- способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Легкоатлетические упражнения (12 часов)**

Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка.

СБУ в гору. Метание мяча – зачет.

Спринтерский бег. Бег 60 м. – зачет.

Кросс 500 метров - зачет.

Прыжковые упражнения. Прыжок через скакалку – зачет.

Прыжок в длину с места – зачет.

Бег в равномерном темпе до 10 минут.

Челночный бег 3х10 м. – зачет.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зачет.

**Спортивные игры (8 часов)**

Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

Игра в пионербол с элементами волейбола.

Передача мяча двумя руками снизу в парах.

Подача мяча. Учебная игра.

Передача мяча двумя руками сверху над собой – зачет.

Подача мяча. Учебная игра.

Передача мяча в парах – зачет.

Подача мяча – зачет. Учебная игра.

**Гимнастика с основами акробатики (8 часов)**

Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: строевой шаг, смыкание и размыкание на месте, повороты направо, налево, кругом.

Висы. Подтягивание – зачет.

Упоры. Отжимание – зачет.

Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Поднимание туловища – зачет.

Девочки - «Мост» из положения стоя (с помощью), кувырок назад в полушпагат, мальчики – стойка на голове, стойка на руках.

Гибкость – зачет. Акробатическая комбинация.

Переворот из «моста» в упор присев. Выпрыгивание из приседа с поворотом на 360 градусов. Переворот боком (колесо). Рондат.

Акробатическая комбинация – зачет.

**Лыжная подготовка (26 часов)**

Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход

РС Прохождение дистанции 4 км.

РС Попеременный двухшажный ход.

РС Подъем в гору скользящим шагом.

РС Одновременный одношажный ход.

РС Прохождение дистанции 4 км.

РС Торможение и поворот «упором».

РС Прохождение дистанции 4 км.

РС Одновременный одношажный ход.

РС Поворот на месте махом.

РС Одновременный одношажный ход.

Прохождение дистанции 5 км без учета времени.

Одновременный одношажный ход.

Прохождение дистанции 4 км.

Одновременный двухшажный ход.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Одновременный бесшажный ход.

Игра «Гонки с преследованием»

Подъем скользящим шагом.

Спуски в различных стойках – зачет.

Подвижные игры на лыжах.

Эстафета с передачей палок.

Спуск с горы слалом.

Подъём забеганием. Поворот упором.

Совершенствование техники изученных ходов.

Прохождение дистанции 3 км – зачет.

**Спортивные игры (8 часов)**

Инструктаж по ТБ по баскетболу. Броски мяча в корзину с различных расстояний с пассивным сопротивлением защитника.

Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Перехват мяча. Штрафной бросок – зачет.

Тактика свободного нападения. Учебная игра.

Ведение, 2 шага, бросок – зачет.

Броски с различных расстояний. Учебная игра.

Взаимодействие 2-х, 3-х игроков.

Учебная игра. Судейство.

**Лёгкая атлетика (6 часов)**

Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места – зачет. Развитие прыгучести.

ПА Челночный бег 3х10 м – зачет. Развитие ловкости.

Прыжки через скакалку – зачет. Развитие выносливости.

Подтягивание, отжимание – зачет. Развитие силы.

Техника эстафетного бега. Бег 60 метров – зачет.

Метание мяча в даль – зачет. Подведение итогов за год.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов на тему |  |
|  | ***Раздел 1: Лёгкая атлетика (12 часов)*** |  |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. | 1 | 7.09 |
| 2. | СБУ в гору. Метание мяча – зачет. | 1 | 7.09 |
| 3. | Спринтерский бег. Бег 60 м. – зачет. | 1 | 14.09 |
| 4. | Кросс 100 метров - зачет. | 1 | 14.09 |
| 5. | Прыжковые упражнения. Прыжок через скакалку – зачет. | 1 | 21.09 |
| 6. | Прыжок в длину с места – зачет. | 1 | 21.09 |
| 7. | Бег в равномерном темпе до 10 минут. | 1 | 28.09 |
| 8. | Челночный бег 3х10 м. – зачет. | 1 | 28.09 |
| 9. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 | 5.10 |
| 10. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 | 5.10 |
| 11. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 | 12.10 |
| 12. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зачет. | 1 | 12.10 |
|  | ***Раздел 2: Спортивные игры (8 часов)*** |  |  |
| 13. | Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. | 1 |  |
| 14. | Игра в пионербол с элементами волейбола. | 1 |  |
| 15. | Передача мяча двумя руками снизу в парах. | 1 |  |
| 16. | Подача мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 17. | Передача мяча двумя руками сверху над собой – зачет. | 1 |  |
| 18. | Подача мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 19. | Передача мяча в парах – зачет. | 1 |  |
| 20. | Подача мяча – зачет. Учебная игра. | 1 |  |
|  | ***Раздел 3: Гимнастика с основами акробатики (8 часов)*** |  |  |
| 21. | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: строевой шаг, смыкание и размыкание на месте, повороты направо, налево, кругом. | 1 |  |
| 22. | Висы. Подтягивание – зачет. | 1 |  |
| 23. | Упоры. Отжимание – зачет. | 1 |  |
| 24. | Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Поднимание туловища – зачет. | 1 |  |
| 25. | Девочки - «Мост» из положения стоя (с помощью), кувырок назад в полушпагат, мальчики – стойка на голове, стойка на руках. | 1 |  |
| 26. | Гибкость – зачет. Акробатическая комбинация. | 1 |  |
| 27. | Переворот из «моста» в упор присев. Выпрыгивание из приседа с поворотом на 360 градусов. Переворот боком (колесо). Рондат. | 1 |  |
| 28. | Акробатическая комбинация – зачет. | 1 |  |
|  | ***Раздел 4: Лыжная подготовка (26 часов)*** |  |  |
| 29. | Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход | 1 |  |
| 30. | РС Прохождение дистанции 4 км. | 1 |  |
| 31. | РС Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 32. | РС Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |  |
| 33. | РС Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| 34. | РС Прохождение дистанции 4 км. | 1 |  |
| 35. | РС Торможение и поворот «упором». | 1 |  |
| 36. | РС Прохождение дистанции 4 км. | 1 |  |
| 37. | РС Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| 38. | РС Поворот на месте махом. | 1 |  |
| 39. | РС Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| 40. | Прохождение дистанции 5 км без учета времени. | 1 |  |
| 41. | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| 42. | Прохождение дистанции 4 км. | 1 |  |
| 43. | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 44. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |  |
| 45. | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |
| 46. | Игра «Гонки с преследованием» | 1 |  |
| 47. | Подъем скользящим шагом. | 1 |  |
| 48. | Спуски в различных стойках – зачет. | 1 |  |
| 49. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |  |
| 50. | Эстафета с передачей палок. | 1 |  |
| 51. | Спуск с горы слалом. | 1 |  |
| 52. | Подъём забеганием. Поворот упором. | 1 |  |
| 53. | Совершенствование техники изученных ходов. | 1 |  |
| 54. | Прохождение дистанции 3 км – зачет. | 1 |  |
|  | ***Раздел 5: Спортивные игры (8 часов)*** |  |  |
| 55. | Инструктаж по ТБ по баскетболу. Броски мяча в корзину с различных расстояний с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |
| 56. | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 57. | Перехват мяча. Штрафной бросок – зачет. | 1 |  |
| 58. | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 |  |
| 59. | Ведение, 2 шага, бросок – зачет. | 1 |  |
| 60. | Броски с различных расстояний. Учебная игра. | 1 |  |
| 61. | Взаимодействие 2-х, 3-х игроков. | 1 |  |
| 62. | Учебная игра. Судейство. | 1 |  |
|  | ***Раздел 6: Лёгкая атлетика (6 часов)*** |  |  |
| 63. | Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места – зачет. Развитие прыгучести. | 1 |  |
| 64. | **ПА Итоговый контрольный зачёт** . Развитие ловкости. | 1 |  |
| 65. | Прыжки через скакалку – зачет. Развитие выносливости. | 1 |  |
| 66. | Подтягивание, отжимание – зачет. Развитие силы. | 1 |  |
| 67. | Техника эстафетного бега. Бег 60 метров – зачет. | 1 |  |
| 68. | Метание мяча в даль – зачет. Подведение итогов за год. | 1 |  |

**Итоговый контрольный зачёт по учебному предмету**

В конце учебного года обучающиеся сдают зачёт. Контрольное упражнение «Челночный бег 3х10 метров».

Техника выполнения:

На полу на расстоянии 10 метров друг от друга начерчены 2 линии. На второй прямой лежит кубик. Ученик по команде учителя подходит к первой линии и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» ученик бежит до 2 линии, ставит ногу за линию и берет кубик, бежит к первой линии, кладет кубик на линию и бежит ко второй линии. Когда он её пересечет, секундомер выключается.

Ошибки:

- заступ на линию старта,

- на второй линии нога не за линией,

- кубик брошен, а не положен на линию,

- кубик поставлен не на линию.

**Оценка:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **5** | **4** | **3** |
| **Девочки** | 8,6 | 9,4 | 9,7 |
| **Мальчики** | 8,2 | 8,8 | 9,0 |