

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гиагинского района
«Средняя общеобразовательная школа № 10 имени Ф.И. Антонца»

Рассмотрено
МО Протокол № 1
Ш.В. Тимиреева
28.08.2020 года

Согласовано
Зам. директора по УВР
С.Ю. Колесникова
31.08.2020 года



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 10
им. Ф.И. Антонца
Н.И. Слободчикова
31.08.2020 года

31.08.2020

Рабочая программа Учебного курса "Физическая культура" 7 класс

Составлена: учителем
физической культуры
Вергасова А.А.

ст. Дондуковская
2020г.

**Рабочая программа по физической культуре для 7 класса
разработана на основе:**

Учебник: Физическая культура 7-9 класс.

Автор: Г.И. Погадаев.

Издательство:

Год издания: 2016.

Количество часов: 102 часа (3 часа в неделю)

Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре.

В результате изучения физической культуры в 4 классе учащийся должен:

знать/понимать:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- 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 отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	21
2.1	Баскетбол	18
	Итого	70

Учащиеся должны демонстрировать:

Физическая способность	Физическое упражнение	Мальчики	Девочки					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.			9,3	9,6	9,8	9,5	9,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.			210	180	160	200	160
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)			9.00	9.30	10.00	7.30	8.00
Координационные	Челночный бег 3x10м, с			8,0	8,7	9,0	8,6	9,4
Гибкость	Наклон вперед из			11	7	3	20	12

	положения сидя, см					
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Элементы содержания	Домашне е задание
1.	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.			Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств.
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Шыу (Всадники)			Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования	Специальные беговые упражнения.

				легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.			Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств.
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ЧЪЭН (Бегать)			Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств.

5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.			Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Специальные беговые упражнения.
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения Шыгъачь (Скачки)			Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Правила игры Адыгов
7.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических	Прыжок в длину с места

				упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Подтягивание
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговы упражнения	Беговы упражнения
10	Прыжок в длину на результат. Шыгъачь (Скачки)			Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Правила игры Адыгов

11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения			Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Специальные беговые упражнения.
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».			Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Развитие выносливости.
13	ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на	Прыжок в длину с места.

	остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.			месте.	
14	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.			Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Поднимание туловища за 30 сек.
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Наклон вперед, стоя.

16	Личная защита. Учебная игра. Лъэсшыу (Пешие всадники)			Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Правила игры Адыгов.
17	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Правила игры.
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Национальные игры «Жмурки».			. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Правила игры Адыгов.
19	Правила соблюдения личной гигиены во время и после			Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Правила соблюдения личной гигиены.

	занятий физическим			физическими упражнениями(соблюдение чистоты тела и одежды).	
20	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Дэшхоеу (сбивание орехов)			Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.
21	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.
22	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Правила игры.

23	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Правила игры.
24	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры.
25	ТБ при проведении занятий по гимнастике.		. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо,	Общеразвивающие упр на месте.

	Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.			налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
26	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).			Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Развитие силы.
27	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Чъэн (бегать)			Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Правила игры Адыгов.

28	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Строевые упражнения.
29	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. Шыу (Всадники)			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	Правила игры Адыгов.
30	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.			Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ .	Подтягивание, отжим.
31	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие скоростно-силовых способностей.

32	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. Щэкъаштэ (братъ снаряд)			Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Строевые упражнения.
33	Опорный прыжок. Эстафеты.			Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	ОРУ с мячами.
34	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. Шыу (Всадники)			. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Правила игры Адыгов.
35	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном			Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание	ОРУ в движении

	колене.			по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	
36	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Щэ къаштэ (братъ снаряд)			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	Правила игры Адыгов.
37	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	ОРУ с мячом.
38	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	ОРУ с мячом.

39	Преодоление гимнастической полосы препятствий.			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Развитие силовых способностей.
40	Выполнение на оценку акробатических элементов. Игра «Паочадз» (Подлог шапки).			Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Развитие силовых способностей.
41	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении	Правила игры.

				парами с сопротивлением.	
42	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.			Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.
43	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.			Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Правила игры.
44	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Правила игры.
45	Волейбол. Передача мяча в тройках после			Комбинации из разученных перемещений.	Выпрыгивания вверх с

	<p>перемещения. Игра по упрощенным правилам.</p>			<p>Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.</p>	<p>полного приседа.</p>
46	<p>Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра. Прятки (Къангъэбыль).</p>			<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя пряма подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Правила игры Адыгов.</p>
47	<p>Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые</p>			<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.</p>	<p>Приседания.</p>

	задания (2 x 2, 3 x 3).			Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	
48	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.			Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	Пресс за 1 мин.
49	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Певцы (ОрэдыЮхэр)			Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Правила игры Адыгов.
50	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Всадник (Шыу)			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной	Правила игры Адыгов.

				бросок. Позиционное нападение со сменой места.	
51	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Отжим, процесс за 30 сек.
52	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Прятки (Къангъэбыль).			Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры Адыгов.
53	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.			Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры.
54	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным			Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным	Правила игры.

	правилам.			правилам.	
55	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. Национальные игры Адыгеи «Лебеди и просо»			Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры Адыгов.
56	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	Приседания на правой и левой ноге.
57	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. Игра "Чиэн".			Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Правила игры Адыгов.

				Развитие координационных способностей.	
58	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	ОРУ в парах.
59	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2). Игра «Цыашк» (Моток шерсти)			Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Правила игры Адыгов.
60	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи,	Наклон вперед, стоя

	Тестирование – наклон вперед, стоя			броска с сопротивлением. Учебная игра.	
61	Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирова ние – прыжок в длину с места.			Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бр осок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Прыжок в длину с места.
62	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.			Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростны х качеств.
63	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая			Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег	Специаль ные беговые упражнен

	эстафета).			(круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	ия.
64	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Специальные беговые упражнения.
65	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.			Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств
66	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.			Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	ОРУ.
67	Метание мяча на дальность. . Певцы (ОрэдыЮхэр)			Метание теннисного мяча на дальность с 5-6	Правила игры Адыгов.

				шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	
68	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).			Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения.
69	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.			Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения.
70	Специальные беговые упражнения.			Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Специальные беговые

				Специальные беговые упражнения.	упражнен ия.
--	--	--	--	---------------------------------------	-----------------

