

**Управление образования Администрации Аксайского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Аксайского района
Аксайская средняя общеобразовательная школа №2
с углубленным изучением английского языка и математики**

Утверждаю

Директор школы _____

Колыбельникова И.Д.

приказ от _____ 2021 № _____

Рабочая программа

по _____ физической культуре _____

основное общее образование 7 класс

Количество часов _____ 105 _____

Учитель _____ Фатун Павел Петрович _____

г. Аксай
2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса «Физическая культура» для 7 класса разработана на основе:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утверждённого Приказом министра образования России от 5 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по «Физической культуре»;
- Примерной рабочей программы по физической культуре А.П. Матвеева 5-9 класс, Просвещение 2021;
- Авторской методической разработки по теме: «Увеличение физических возможностей и двигательного потенциала ученика через развитие локальных мышечных структур»;
- Основной образовательной программы МБОУ АСОШ № 2;
- Учебным планом школы;
- Календарным учебным графиком школы на 2021-22 учебный год;

Целью реализации программы является достижение учащимися планируемых результатов: знаний, умений, навыков, определяемых личностными и общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Достижение цели предусматривает решение следующих основных **задач**:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- Выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе детей, проявивших выдающиеся способности, детей с ОВЗ и инвалидов, их интересов через систему клубов, секций, студий и кружков, общественно полезную деятельность, в том числе с использованием возможностей образовательных организаций дополнительного образования.

Виды и формы контроля: Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании уровня 7 класса обучения учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Принципы формирования образовательной рабочей программы.

Методологической основой ФГОС является системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества;
- формирование соответствующей целям общего образования социальной среды развития обучающихся в системе образования;
- ориентацию на достижение основного результата образования – развитие на основе освоения универсальных учебных действий;
- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся;
- разнообразие индивидуального развития каждого обучающегося, в том числе детей, проявивших выдающиеся способности, детей-инвалидов и детей с ОВЗ;
- Основная образовательная программа формируется с учетом психолого-педагогических особенностей развития детей 11–15 лет.

Научно-биологическое обоснование.

Любые процессы, направленные на изменение результата должны иметь под собой научное обоснование (если это не эксперимент). Процесс физической подготовки человека соответственно должен подчиняться исключительно биологическим законам, а не каким другим. Для того, что бы изменить результат, необходимо увеличить функциональные возможности тех или иных органов и тканей организма, либо организма в целом. Без морфологических перестроек, сама по себе функция не изменится, нужно создать условия для увеличения количественных морфологических сдвигов (на качественные изменения повлиять мы не можем) тех субстанций, от которых напрямую зависит та или иная функция. Например, функция проявления силы зависит только от количества мышечных волокон (количества миофибрилл в каждом мышечном волокне), функции проявления выносливости так или иначе в подавляющем и решающем своём эквиваленте прямо пропорциональна массе митохондрий тех мышц, которые рекрутированы в данной деятельности. Следовательно, главные долгосрочные адаптационные процессы тренировки будут связаны с деятельностью, направленной на гиперплазию миофибрилл и митохондрий клетки.

Для управления адаптационными процессами в определенных клетках органов тела человека необходимо знать, как устроен орган, механизм его функционирования, факторы, обеспечивающие целевое направление адаптационных процессов. Технология управления адаптационными процессами, реализуемая с помощью физических упражнений, характеризуется следующими параметрами: интенсивность сокращения мышц, средняя интенсивность упражнения, продолжительность, интервал отдыха, количество повторений упражнения, интервал отдыха до следующей тренировки. (В.Н. Селуянов, МФТИ, лаборатория «Информационные технологии в спорте»).

Факторы гиперплазии митохондрий:

- В условиях кислородного голодания ухудшается капилляризация мышц и наблюдается резкое снижение содержание гликогена в миофибриллярной клетке;
- Анаэробный метаболизм;
- Изменение проницаемости внутренней мембраны по отношению к ионам водорода подавляет перенос электронов, что приводит к исчерпанию эндогенных субстратов;
- Исчерпание внутримитохондриального запаса АТФ, вызывает набухание органеллы и последующий разрыв внешней оболочки митохондрии. Содержимое вытекает в цитоплазму клетки;

- Формирование митохондрий в клетке контролируется на основании принципа отбора по функциональному критерию;
- Митохондриальные структуры, которые не могут эффективно трансформировать энергию, элиминируются;

Факторы гиперплазии миофибрилл:

- Запас аминокислот в клетке необходим для синтеза белковых, клеточных органелл. Аминокислоты в клетке накапливаются после потребления пищи богатой белками.
- В ходе выполнения упражнения энергия АТФ тратится на образование актин миозиновых соединений, выполнение механической работы. Ресинтез АТФ идет благодаря запасам Креатин Фосфата. КрФ отдает свою фосфатную группу на синтез молекулы АТФ. Появление свободного Креатина активизирует деятельность всех метаболических путей, связанных с образованием АТФ (гликолиз в цитоплазме, аэробное окисление в митохондриях миофибриллярных, находящихся в ядрышке и на мембранах СПР). Наряду с важной ролью в определении сократительных свойств в регуляции энергетического метаболизма, накопление свободного креатина в саркоплазматическом пространстве служит мощным эндогенным стимулом, возбуждающим белковый синтез в скелетных мышцах. Обнаружено что между содержанием сократительных белков и содержанием креатина имеется строгое соответствие.
- В быстрых мышечных волокнах (БМВ) преобладает мышечная лактат-дегидрогеназа (МЛДГ), поэтому пируват, образующийся в ходе анаэробного гликолиза, в основном трансформируется в лактат. В ходе такого процесса в клетке накапливаются ионы Н. Мощность гликолиза меньше мощности затрат АТФ, поэтому в клетке начинают накапливаться Кр, Н, Ла, АДФ. В ответ на одновременное повышение концентрации Кр и Н интенсивнее образуются РНК. Совместное действие ионов водорода и свободного Кр приводит к активизации синтеза РНК.
- Предполагается, что повышение концентрации ионов водорода вызывает лабильзацию мембран (увеличение размеров пор в мембранах, это ведет к облегчению проникновения гормонов в клетку), активизирует действие ферментов, облегчает доступ гормонов к наследственной информации, к молекулам ДНК (Панин Л. Е., 1983).

Характеристика применяемых технологий.

В целеполагающей (теоретической) части занятия, применяю технологию «Теория без границ». Учащиеся работают в группах. Все группы получают одинаковый вопрос, открытого типа, не имеющего однозначного на него ответа. Например: в легкой атлетике длина дистанции спринтерского бега с барьерами составляет у женщин 100 метров, а у мужчин 110 метров (при одинаковом количестве барьеров у тех и у других, по 10). Почему? Ответ будет состоять из целой цепочки, вытекающих друг из друга явлений, например: разный гормональный уровень – разная мышечная сила – разная длина шага – разное количество циклов в упражнении – разная высота барьера – разная длина дистанции. Группа, которая назовет большее количество звеньев цепи, будет отмечена поощрением. Или, например: легкоатлетки Марита Кох (ГДР) и Флорес-Гриффит Джойнер (США) являются действующими рекордсменками мира в беге на 100 и 400 метров, перечислите пожалуйста общие явления, для этих событий. Ответ будет состоять из перечисления явлений, например, обоим рекордам более 30 лет, обе спортсменки подозреваются в употреблении допинга, у обеих, подозрения не доказаны, оба рекорда были установлены в условиях среднегорья, что способствовало достижению и

так далее. Поощряется группа, аргументировавшая большее количество явлений. Вопрос формулируется таким образом, чтобы в процессе поиска ответа на него учеником, был обработан большой объем новых предметных знаний, а также задействован широкий спектр метапредметных универсальных учебных действий.

В практической части занятия, в разделе «Физическое совершенство» использую технологию под названием «Применение внешних сил», таких как, сила тяжести, сила трения, сила сопротивления воздуха и т.д. Физиологически доказано что, в повседневной жизни при определенном двигательном действии, активно сокращается не вся мышца, отвечающая за данную локомоцию, а лишь 15-30% её волокон (Э. Ханнеман Профессор физиологии, Закон Рекрутирование ДЕ «Правило размера»). Увеличивая скорость движения, вовлекается в работу всё большее количество мышечных волокон (МВ) примерно до 80%, возникает вопрос, что делать для того, чтобы тренировались, а следовательно научились синхронно сокращаться все МВ в данной локомоции? Ведь показать максимальный результат в беговых, прыжковых и метательных дисциплинах легкой атлетики возможно только с вовлечением 100 % мышечного ресурса, а учитывая, что техника выполнения этих упражнений требует максимальной координации всех МВ, значит тренировать нужно так, чтобы в работу включились даже самые высоко пороговые МВ. Исходя из этого, для создания внутри мышцы большего напряжения, я предложил использовать упражнения с вовлечением внешнего воздействия, а именно: сопротивления, волочения и отягощения. Степень воздействия, которых для каждого ученика подбирается индивидуально. Например, для развития скоростно-силовых способностей учащихся, я применяю интервальную тренировку с волочением «Груза» (груз дифференцируется под каждого отдельно) с максимальной скоростью. Для развития силовой выносливости, применяю интервальный бег по ступенькам, с максимальной скоростью и отягощением собственной массы на 15-30% (в зависимости от индивидуальных возможностей) и т. д. Обращаю внимание, что во всех упражнениях, работа продолжается до локального утомления в рабочих мышцах, то есть, если для одного ученика развивающими будут 6 подходов, то для другого их может быть три и т.п. Процесс синтеза белковых структур разворачивается не во время выполнения, а в период интервала отдыха между подходами (В.Н. Силуянов, Кандидат биологических наук, Профессор). Использование сил внешнего воздействия максимально усиливает частоту мото-нейронного импульса, поступающего в мышцу и тем самым, приводит к рекрутированию (активации) почти 100% мышечного волокна.

Уроки организуются соревновательным методом. По системе с выбыванием и последующим распределением каждого места в рейтинге (девочки и мальчики соревнуются отдельно). Например, в классе 16 мальчиков, жребием формируются пары (8 пар), по результатам состязаний восемь победителей проходят в следующий круг соревнований (в 1/4), далее полуфинал и финал, проигравшие (не важно на какой стадии соревнования) так же, составляют пары и борются за дальнейшее распределение мест. Например, участники, проигравшие в полуфинале состязаются за третье место, проигравшие в четверть финале борются за пятое, в 1/8 за девятое и так далее.

Дело в том что, для максимального количества рекрутированных мышечных волокон, необходима высокая частота нервно-мышечного импульса, а значит дополнительная порция адреналина, выбросу которой способствует соревновательный метод организации

занятия. В паузах между подходами, обучающиеся работают над закреплением техники одного из ранее изученных двигательных действий. К концу занятия рейтинг распределения всех мест среди учащихся примет окончательный вариант, что будет являться дополнительным мотивом обучающегося в будущей работе.

Для целенаправленного воздействия на отстающие звенья биомеханической структуры техники определенного двигательного действия (раздел «Способы двигательной деятельности»), применяю технологию «Отключение звена». Использование технологии основано на физиологических законах взаимодействия и взаимозаменяемости системы анализаторов органов чувств (И.П. Павлов «Рефлекс свободы», изд. «Книгобек», 2011), а также компенсаторных процессах перераспределения ресурсов в организме (П.К. Анохин «Принципы системной организации функций», наука, 1973). Все анализаторы функционируют не изолированно, а представляют собой единую систему. То есть, если представить что по какой то причине человек лишается одного из органов чувств, то функции других органов усиливаются. Например, у человека лишённого зрения, более острые слух и осязание ну и тому подобное. По таким же принципам ведут себя компенсаторные процессы перераспределения ресурсов в организме. Если одно из звеньев опорно-двигательного аппарата участвующее в двигательном действии выведено из строя, то возрастает нагрузка на смежные звенья, к которым ускоряется приток ресурсов организма и роль которых в обеспечении двигательного действия существенно возрастёт. Что собственно и является целью применения технологии «Отключение звена». Рассмотрим модель применения технологии на примере такого упражнения, как прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места имеет достаточно сложную биомеханическую структуру. Результат в этом упражнении зависит от силы и координации действий сразу пяти основных звеньев, это: 1- икроножные мышцы (разгибатель голеностопного сустава); 2- четырёхглавые мышцы бедра (разгибатель коленного сустава); 3- двуглавые мышцы бедра и ягодичные мышцы (разгибатели тазобедренного сустава); 4- длиннейшие мышцы спины (разгибатели спины); 5- дельтовидные мышцы плеча (отведение рук вперед, вверх). С помощью фиксирующего суппорта мы обездвигиваем одно или даже два звена из этой биомеханической связки звеньев. Тем самым увеличиваем роль и усиливаем нагрузку на остальные, как следствие возрастает тренировочный эффект. Для организации урока больше всего подходит метод «Круговой тренировки». Поочередно переходя от одного рабочего места (станции) к другому, учащиеся на каждой из станций, выполняют одно, и тоже упражнение (например, прыжок в длину с места), при этом блокируя подвижность, в разных звеньях биомеханической цепи упражнения и тем самым за одно занятие прорабатываем всю цепочку звеньев составляющих данное упражнение. По такому же принципу используется блокировка одного из органов чувств всей системы анализаторов. Например, для того, чтобы лучше сосредоточиться на сигналах осязания (прикосновение, давление, протяженность и т. д.) поступающих в головной мозг от рецепторов, простым завязыванием глаз блокируется зрительный или одеванием наушников слуховой анализаторы. Так, как выполнение абсолютно любого упражнения регулируется через восприятие как минимум тремя системами анализаторов, зрительными, слуховыми и тактильными. Применение технологии «Отключение звена» направленно на оптимизацию техники двигательного действия. В результате применения технологии в урочной

деятельности техника двигательных действий, таких как бег, прыжки, метание становится у моих учеников более экономичной и рациональной.

Место учебного предмета в учебном плане:

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 7 классе отводится 105 ч, из расчёта 3 ч в неделю. Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% (12 ч.) от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование», в связи с чем, мною был введён в программу, в разделе «Физическое совершенствование» модуль «Культуризм» (бодибилдинг) в объёме 12 часов. При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается для бесснежных районов Российской Федерации заменять освоение раздела «Лыжные гонки» углублённым изучением содержания разделов «Гимнастики» и «Спортивные игры», в связи с этим в программе предусмотрел углубленное изучение спортивного вида «Баскетбол» в объёме 18 часов. Вместе с тем при составлении рабочих программ допускается из общего объёма часов выделять время на учебный материал, подготовленный учителями или предлагаемый местными органами управления образованием, в этой связи, мной был увеличен часовой объём подраздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность», а также спортивного вида «Легкая атлетика», до 16 часов в каждом. В этом случае, уменьшил время на освоение других учебных тем настоящей программы и соответственно снизил, уровень требований к достижению их планируемых результатов, сохранив обязательное общее количество учебных тем настоящей программы. По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями к планируемым результатам, представленным в настоящей программе, и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком на 2021-2022 учебный год рабочая программа рассчитана:

Кол-во часов в неделю – 3ч.

Кол-во часов в год – 105 ч.

Распределение по триместрам:

I триместр – 36 ч.

II триместр – 33 ч.

III триместр – 36 ч.

Планируемый уровень подготовки обучающихся: общеобразовательный

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

Познавательные УУД

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Планируемые предметные результаты

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и

- физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной деятельности.

Выпускник научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять силовые упражнения, направленные на коррекцию фигуры и становление правильной осанки;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Требования к уровню подготовки учащихся 7 классов

В результате изучения физической культуры на уровне 7 класса обучения ученик должен демонстрировать.

7 класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
	Бег 1000м.мин.	4,00	4,20	4,45	4,20	4,45	5,00
	Бег 500м. мин	1,55	2,15	2,35	2,15	2,25	3,00
	Бег 60 м, секунд	9,0	9,8	10,5	9,6	10,4	11,2
	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
	Прыжки в длину с места	200	185	160	180	165	150
	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой 115 см. (д.)	11	8	5	15	10	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
	Наклоны вперед из положения сидя (см.)	11	7	4	16	13	9
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
	Прыжки в высоту с разбега, см	120	110	100	110	100	90
	Прыжки в длину с разбега, см	390	350	320	330	300	240
	Метание мяча, м	32	29	26	28	26	24
	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	60	54	46	68	56	48

Структура рабочей программы по физической культуре для 7 класса

Название разделов курса (кол-во часов)	Содержание разделов курса	Кол-во часов
Знания о физической культуре		
История физической культуры (1ч.)	<i>История физической культуры.</i> Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутковского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	3
Физическая культура (основные понятия) (1ч.)	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. и Олимпиаде в Сочи 2014 г. <i>Физическая культура (основные понятия).</i> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.	
Физическая культура человека (1ч.)	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. <i>Физическая культура человека.</i> Физическая нагрузка и способы её дозирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).	
Способы двигательной деятельности		
Организация самостоятельных занятий физической культурой (2ч.)	<i>Организация самостоятельных занятий физической культурой.</i> Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических	4

Оценка эффективности занятий физической культурой (2ч.)	упражнений и режиму нагрузки. <i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i> Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).	
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (14ч.)	Комплекс стато-динамических, силовых упражнений № 1 (мышцы пояса нижних конечностей), № 2 (мышцы туловища), № 3 (мышцы пояса верхних конечностей). Комплекс динамических силовых упражнений № 1 (передние мышцы нижних и верхних конечностей, задние мышцы туловища), № 2 (задние мышцы нижних и верхних конечностей, передние мышцы туловища). Комплекс скоростно-силовых упражнений. <i>Весь комплекс силовых двигательных действий имеет ярко выраженный оздоровительный эффект и направлен на совершенствование функциональных систем организма, коррекцию фигуры и осанки, умение правильно дышать, укрепление опорно-двигательного аппарата, а также достижения оптимальных весоростовых показателей. Для тонизирующего (оздоровительного) эффекта количество подходов на каждую группу мышц за одно занятие, не более двух.</i>	16
Спортивно-оздоровительная деятельность (64ч.)	Волейбол. Техника приёма мяча снизу двумя руками (индивидуально и в парах). Техника передачи мяча двумя руками сверху (индивидуально и в парах). Техника нижней прямой подачи мяча. Игры и эстафеты с элементами волейбола. Передачи мяча во встречных колоннах. Приём мяча снизу после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя и нижняя передачи через сетку. Правила игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам. Учебная игра в волейбол.	8
	Гимнастика. Техника элементов: Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. Перекаат вперёд в упор присев. Из упора лёжа толчком двумя в упор присев. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Длинный (с фазой полёта) кувырок вперёд (с места и разбега). Стойка на голове и руках. Зачётная комбинация (из числа освоенных упражнений). Техника прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Техника опорного прыжка через гимнастического козла, способом ноги врозь. Техника опорного прыжка через гимнастического козла способом согнув ноги.	8
	Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Техника бега на средние дистанции (высокий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги (разбег, отталкивание, полет, приземление). Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание (разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление). Техника метания мяча с разбега на	16

	дальность (разбег, приставной шаг, движение туловищем и рукой). Специальные прыжковые и беговые упражнения. Зачетные дисциплины: бег 60м.; 300м.; 600м.; прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; прыжок в высоту способом перешагивание.	
	Баскетбол. Техника ведения мяча бегом (с изменением направления и скорости). Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди (в движении). Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку (передачи мяча при встречном движении). Техника передачи мяча двумя руками с отскоком от пола (на месте и в движении). Техника броска мяча одной рукой от головы с места, в прыжке. Бросок мяча одной рукой от головы в движении, после двух шагов и остановки прыжком. Техника штрафного броска. Техника вырывания и выбивания мяча. Техника перехвата мяча при передаче. Техника перехвата мяча при ведении. Техника накрывания мяча. Техника поворотов с мячом на месте. Игра в баскетбол по правилам.	18
	Культуризм (бодибилдинг). Техника динамических упражнений с отягощением: Сгибание, разгибание в голеностопном суставе (поднимание и опускание голени, стоя на носках). Приседания. Разгибание в коленном суставе (поднимание голени, сидя на скамье). Сгибание в коленном суставе (поднимание голени, лежа на животе). Разгибание в тазобедренном суставе (поднимание туловища назад, вверх, с опорой о переднюю поверхность бедра, ноги фиксированы, руки «В замок» за головой). Стоя на одной, отведение второй назад силой. Сгибание в тазобедренном суставе (поднимание ног в висе до упора). Поднимание туловища, сидя на полу, руки за головой. Подтягивания на перекладине. Сгибание в локтевом суставе (сокращение бицепса). Разгибание в локтевом суставе (сокращение трицепса). Жим лёжа на спине.	12
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (20ч.)	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ступенькам вверх, вниз (с отягощением). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную возвышенность. Шагом, бегом волочение груза (лицом и спиной вперед). Расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне). Лазанье по канату в два и три приема. Передвижение в висе на руках с махом ног. Ходьба (с отягощением), бег, прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия. Комбинация упражнений с отягощением (шаг-присед-скок). Преодоление полосы препятствий. П/и «Перетягивание каната». П/и «Вытолкни из круга».	8

	<p>Физическая подготовка. Развитие локальной силовой выносливости. Комплекс стато-динамических, силовых упражнений¹ № 1 (группа мышц пояса нижних конечностей), № 2 (группа мышц туловища), № 3 (группа мышц пояса верхних конечностей).</p> <p>Развитие силы. Комплекс динамических силовых упражнений¹ № 1 (группа передних мышц нижних и верхних конечностей, группа задних мышц туловища), № 2 (группа задних мышц нижних и верхних конечностей, группа передних мышц туловища).</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс скоростно-силовых упражнений¹. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Упражнения с набивным мячом.</p> <p>Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).</p> <p>Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью с ходу. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.</p> <p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (вращения). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p><i>¹Комплекс стато-динамических, силовых упражнений направлен на увеличение локальной силовой выносливости мышц. Комплекс динамических силовых упражнений направлен на увеличение абсолютных силовых способностей. Комплекс скоростно-силовых упражнений направлен на преодоление сопротивления за наименьший промежуток времени. Количество повторений в комплексах выполняется с учётом физического развития и от функциональной готовности учащихся (1-2 повторения – развивающий эффект, 3 – 4 повторения – тренирующий эффект)</i></p>	12
Итого		105

Календарно-тематическое планирование

Наименование раздела	Тема урока	№ п/п	Дата	Примечание
Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Техника безопасности на уроках ф. к. Техника прыжка в длину с места.	1.	01.09	
	Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места.	2.	03.09	
	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, разбег, отталкивание.	3.	04.09	
	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	4.	08.09	
	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания, разбег, подготовка к отталкиванию.	5.	10.09	
	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания, разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	6.	11.09	
	Техника метания мяча с разбега на дальность, разбег, приставной шаг.	7.	15.09	
	Техника метания мяча с разбега на дальность, разбег, приставной шаг, движение туловищем и рукой. Метание мяча на дальность.	8.	17.09	
Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Культуризм (бодибилдинг)</i>	Техника динамических упражнений с отягощением: Сгибание, разгибание в голеностопном суставе (поднимание и опускание голени, стоя на носках).	9.	18.09	
	Техника динамических упражнений с отягощением: Приседания.	10.	22.09	
	Техника динамических упражнений с отягощением: Разгибание в коленном суставе (поднимание голени, сидя на скамье).	11.	24.09	
	Техника динамических упражнений с отягощением: Сгибание в коленном суставе (поднимание голени, лежа на животе).	12.	25.09	
	Техника динамических упражнений с отягощением: Разгибание в тазобедренном суставе (поднимание туловища назад, вверх, с опорой о переднюю поверхность бедра, ноги фиксированы, руки «В замок» за головой).	13.	29.10	
	Техника динамических упражнений с отягощением: Стоя на одной, отведение второй назад силой.	14.	01.10	
	Техника динамических упражнений с отягощением: Сгибание в тазобедренном суставе (поднимание ног в висе до упора).	15.	02.10	
	Техника динамических упражнений с отягощением: Поднимание туловища, сидя на полу, руки за головой.	16.	06.10	
	Техника динамических упражнений с отягощением: Подтягивания на перекладине.	17.	08.10	

	Техника динамических упражнений с отягощением: Сгибание в локтевом суставе (сокращение бицепса).	18.	09.10	
	Техника динамических упражнений с отягощением: Разгибание в локтевом суставе (сокращение трицепса).	19.	13.10	
	Техника динамических упражнений с отягощением: Жим лёжа на спине.	20.	15.10	
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Развитие функциональных систем организма. Комплекс стато-динамических, силовых упражнений № 1 (группа мышц пояса нижних конечностей).	21.	16.10	
	Развитие функциональных систем организма. Комплекс стато-динамических, силовых упражнений № 2 (группа мышц туловища).	22.	20.10	
	Развитие функциональных систем организма. Комплекс стато-динамических, силовых упражнений № 3 (группа мышц пояса верхних конечностей).	23.	22.10	
	Развитие и профилактика правильной осанки и дыхания. Комплекс динамических силовых упражнений № 1 (группы передних мышц нижних и верхних конечностей, группа задних мышц туловища).	24.	23.10	
	Развитие и профилактика правильной осанки и дыхания. Комплекс динамических силовых упражнений № 2 (группы задних мышц нижних и верхних конечностей, группа передних мышц туловища).	25.	27.10	
	Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата. Комплекс скоростно-силовых упражнений.	26.	29.10	
	Развитие функциональных систем организма. Комплекс стато-динамических, силовых упражнений № 1 (группа мышц пояса нижних конечностей).	27.	30.10	
	Развитие функциональных систем организма. Комплекс стато-динамических, силовых упражнений № 2 (группа мышц туловища).	28.	10.11	
	Развитие функциональных систем организма. Комплекс стато-динамических, силовых упражнений № 3 (группа мышц пояса верхних конечностей).	29.	12.11	
	Развитие и профилактика правильной осанки и дыхания. Комплекс динамических силовых упражнений № 1 (группы передних мышц нижних и верхних конечностей, группа задних мышц туловища).	30.	13.11	
	Развитие и профилактика правильной осанки и дыхания. Комплекс динамических силовых упражнений № 2 (группы задних мышц нижних и верхних конечностей, группа передних мышц туловища).	31.	17.11	
	Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата. Комплекс скоростно-силовых упражнений.	32.	19.11	

	Развитие функциональных систем организма. Комплекс стато-динамических, силовых упражнений № 1 (группа мышц пояса нижних конечностей).	33.	20.11	
	Развитие функциональных систем организма. Комплекс стато-динамических, силовых упражнений № 2 (группа мышц туловища).	34.	24.11	
	Развитие функциональных систем организма. Комплекс стато-динамических, силовых упражнений № 3 (группа мышц пояса верхних конечностей).	35.	26.11	
	Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата. Комплекс скоростно-силовых упражнений.	36.	27.11	
Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика.</i>	Техника элементов комбинации: Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	37.	01.12	
	Техника элементов комбинации: Из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. Пережат вперёд в упор присев.	38.	03.12	
	Техника элементов комбинации: Из упора лёжа толчком двумя в упор присев. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.	39.	04.12	
	Техника элементов комбинации: Длинный (с фазой полёта) кувырок вперёд (с места и разбега). Стойка на голове и руках.	40.	08.12	
	Зачётная комбинация (из числа освоенных упражнений).	41.	10.12	
	Техника прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	42.	11.12	
	Техника опорного прыжка через гимнастического козла, способом ноги врозь.	43.	15.12	
	Техника опорного прыжка через гимнастического козла способом согнув ноги.	44.	17.12	
Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Составление индивидуальных планов занятий физической и спортивной подготовкой.	45.	18.12	
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	46.	22.12	
	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и показателями физической подготовленности.	47.	24.12	
	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями, простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений.	48.	25.12	
История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.	Цель и задачи современного Олимпийского движения, Россия и СССР современном Олимпийском движении.	49.	12.01	
	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств, основные понятия и правила развития физических качеств.	50.	14.01	
	Влияние нагрузки и занятий физической культурой на формирование качеств человека.	51.	15.01	
Спортивно-	Техника приёма мяча снизу двумя руками.	52.	19.01	

оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i>	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	53.	21.01	
	Техника нижней прямой подачи мяча.	54.	22.01	
	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	55.	26.01	
	Передачи мяча во встречных колоннах. Приём мяча снизу после подачи.	56.	28.01	
	Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя и нижняя передачи через сетку.	57.	29.01	
	Правила игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам.	58.	02.02	
	Учебная игра в волейбол.	59.	04.01	
Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол.</i>	Техника ведения мяча бегом.	60.	05.02	
	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	61.	09.02	
	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	62.	11.02	
	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	63.	12.02	
	Техника передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.	64.	16.02	
	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	65.	18.02	
	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости движения.	66.	19.02	
	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости движения. К/у.	67.	25.02	
	Техника броска мяча одной рукой от головы с места, в прыжке.	68.	26.02	
	Техника броска мяча одной рукой от головы с места, в прыжке.	69.	02.03	
	Бросок мяча одной рукой от головы в движении, после двух шагов и остановки прыжком.	70.	04.03	
	Бросок мяча одной рукой от головы в движении, после двух шагов и остановки прыжком.	71.	05.03	
	Техника штрафного броска.	72.	09.03	
	Техника вырывания и выбивания мяча.	73.	11.03	
	Техника перехвата мяча при ведении.	74.	12.03	
	Техника накрывания мяча.	75.	16.03	
	Техника поворотов с мячом на месте.	76.	18.03	
Игра в баскетбол по правилам.	77.	19.03		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладно-ориентированная физическая подготовка.</i>	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ступенькам вверх, вниз (с отягощением).	78.	30.03	
	Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную возвышенность.	79.	01.04	
	Шагом, бегом волочение груза (лицом и спиной вперед).	80.	02.04	
	Расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне). Лазанье по канату в два и три приема.	81.	06.04	
	Передвижение в вися на руках с махом ног. Ходьба (с отягощением), бег, прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия.	82.	08.04	
	Комбинация упражнений с отягощением (шаг-присед-скок).	83.	09.04	
	Преодоление полосы препятствий.	84.	13.04	

	П/и «Перетягивание каната». П/и «Вытолкни из круга».	85.	15.04	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Физическая подготовка.</i>	Развитие гибкости. Вращения, активные и пассивные наклоны.	86.	16.04	
	Развитие Быстроты. Повторный бег с максимальной скоростью, с ходу.	87.	20.04	
	Развитие выносливости. Интервальный бег с максимальной скоростью.	88.	22.04	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс скоростно-силовых упражнений. Прыжковые упражнения с отягощением.	89.	23.04	
	<i>Развитие силы.</i> Комплекс динамических силовых упражнений, № 1 (группа передних мышц нижних и верхних конечностей, группа задних мышц туловища).	90.	27.04	
	<i>Развитие локальной силовой выносливости.</i> Комплекс стато-динамических, силовых упражнений, № 2 (группа мышц туловища), № 3 (группа мышц пояса верхних конечностей).	91.	29.04	
	Развитие гибкости. Полушпагат, шпагат, складка, мост.	92.	30.04	
	Развитие быстроты. Бег на месте. Многоскоки, переходящие в ускорение и наоборот.	93.	04.05	
	Развитие выносливости. Равномерный бег с финальным ускорением.	94.	06.05	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Запрыгивания, прыжки через скакалку, упражнения с набивным мячом.	95.	07.05	
	<i>Развитие силы.</i> Комплекс динамических силовых упражнений, № 2 (группа задних мышц нижних и верхних конечностей, группа передних мышц туловища).	96.	11.05	
	<i>Развитие локальной силовой выносливости.</i> Комплекс стато-динамических, силовых упражнений ¹ № 1 (группа мышц пояса нижних конечностей).	97.	13.05	
Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Техника безопасности на уроках ф. к. Техника спринтерского бега, низкий старт.	98.	14.05	
	Техника спринтерского бега, низкий старт, стартовый разгон.	99.	18.05	
	Техника спринтерского бега, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.	100.	20.05	
	Техника спринтерского бега, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60м., бег 300м.	101.	21.05	
	Техника бега на средние дистанции, высокий старт.	102.	25.05	
	Техника бега на средние дистанции, высокий старт, разгон.	103.	27.05	
	Техника бега на средние дистанции, высокий старт, разгон, бег по дистанции.	104.	28.05	
	Техника бега на средние дистанции, высокий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 600м.	105.	31.05	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса «Физическая культура»

ЛИТЕРАТУРА

Для учителя:

1. Матвеев А. П. М33 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций. — 4-е изд. «Просвещение» 2019
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.
3. Матвеев Л. П. М33 Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991
4. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта /Е.Б. Мякинченко, В.Н. Силуянов – М.: ТВТ Дивизион, 2017

Для учащихся:

1. Физическая культура 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев – М.: Просвещение. 2019. – 192 с.