

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса(базовый уровень) разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, примерной программой общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы - В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания и учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5,6,7 классы» (М.: Просвещение 2016).

Для реализации данной рабочей программы согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31.03.2014г № 253 (в редакции приказов от 08.06.2015 N 576, от 28.12.2015 N 1529, от 26.01.2016 N 38) используется следующий УМК:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014;
- Пособие для учителей общеобразовательных организаций: «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. М.: ВАКО, 2014. -400с.» Автор: Ковалько В.И.

В соответствии с учебным планом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 7» городского округа город Урюпинск Волгоградской области на учебный предмет «Физическая культура» в 7 классе отводится 68 часов (из расчёта 2 часа в неделю). Из них на проведение контрольных уроков планируется 18 часов.

Итоговый контроль по физической культуре обучающиеся будут сдавать в форме контрольного тестирования.

Рабочая программа включает в себя:

- пояснительную записку;
- планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
- содержание учебного предмета
- календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы;
- лист корректировки рабочей программы.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять 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 в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета
Основы знаний (1ч) Инструктаж по охране труд
Лёгкая атлетика (14ч) Длительный бег Развитие выносливости Переменный бег Гладкий бег Кроссовая подготовка Развитие силовых и координационных способностей Прыжок в длину с разбега Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Низкий старт Финальное усилие. Эстафетный бег Закрепить технику метания малого мяча Метание мяча с 1-3 шагов разбега. Метание мяча на дальность
Баскетбол (18ч) Стойки и передвижения, повороты, остановки Ловля и передача мяча Ведение мяча Бросок мяча Бросок мяча в движении Штрафной бросок Индивидуальная техника защиты Тактика игры
Гимнастика (12ч) СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения Развитие гибкости Упражнения в висе Развитие силовых способностей Развитие координационных способностей Развитие скоростно – силовых способностей
Волейбол (12ч) Стойки и передвижения, повороты, остановки Прием и передача мяча

Прием мяча после подачи Подача мяча Нападающий удар. Развитие координационных способностей Тактика игры
Легкая атлетика (12ч) Длительный бег Развитие силовой выносливости Переменный бег Кроссовая подготовка Гладкий бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Низкий старт Финальное усилие. Эстафетный бег. Закрепить технику метания малого мяча. Метание мяча из положения финального усилия Метание мяча с 5-7 шага разбега на результат. Развитие силовых и координационных способностей Прыжок в длину с разбега

Календарно-тематическое планирование

Дата		№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
План	Факт				
		1	Основы знаний Инструктаж по охране труда	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Уч. Столбов стр.8-12
		2	Легкая атлетика Длительный бег Развитие выносливости	14 4	Пресс на количество раз. Уч. Столбов стр.12-19
		3	Переменный бег		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Уч. Столбов стр.27-30

		4	Гладкий бег		Выпрыгивание вверх через три шага. Уч. Столбов стр.31-34
		5	Кроссовая подготовка		Прыжки через гим. скакалку на двух ногах. Уч. Столбов стр.35-46
		6	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей	3	Прыжки через гим. скакалку на двух ногах. Уч. Столбов стр.49-57
		7	Прыжок в длину с разбега		Выпрыгивание вверх из полного приседа. Уч. Столбов стр.57-64
		8	Прыжок в длину с разбега		Пресс на количество раз. Уч. Столбов стр.64-70
		9	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	3	Прыжки через гим. скакалку за 30 секунд. Уч. Столбов стр.70-74
		10	Низкий старт		Выпрыгивание вверх через шаг. Уч. Столбов стр.74-82
		11	Финальное усилие. Эстафетный бег		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Уч. Столбов стр.83-87
		12	Метание Закрепить технику метания малого мяча.	3	Прыжки через гим. скакалку. Уч. Столбов стр.95-99
		13	Метание мяча с 1-3 шагов разбега.		Прыжки через гим. скакалку на двух ногах Уч. Столбов стр.107-110
		14	Метание мяча на дальность		Выпрыгивание из полного приседа. Уч. Столбов стр.110-114
		15	Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки	18	Составить режим дня Уч. Столбов стр.114-117
		16-18	Ловля и передача мяча		Отжимание из и. п. упор сзади.

					Пресс за 30 сек. Пресс на количество раз. Уч. Столбов стр.117-120
		19-21	Ведение мяча		Приседание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упр-я. для формирования правильной осанки. Уч. Столбов стр.120-124
		22-23	Бросок мяча		Упр-я для укрепления голеностопа и стопы. Упражнения на удержание равновесия Уч. Столбов стр.124-126
		24-25	Бросок мяча в движении		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упр-я. для формирования правильной осанки Уч. Столбов стр.126-129
		26-27	Штрафной бросок		Упр-я для укрепления голеностопа и стопы. Упражнения на удержание равновесия Уч. Столбов стр.129-133
		28-29	Индивидуальная техника защиты		Пресс за 30 секунд. Выпрыгивание из полного приседа. Уч. Столбов стр.133-135
		30-32	Тактика игры		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через гимнастическую скакалку Уч. Столбов стр.135-139
		33	Гимнастика СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	12	Повороты в движении. Уч. Столбов стр.145-150
		34-35	Акробатические упражнения		Кувырок вперед. Кувырок назад. Уч. Столбов стр.150-155
		36-37	Развитие гибкости		Выполнения упражнения «мост». Наклон вперед из и. п. сед. Уч. Столбов стр.155-159
		38-39	Упражнения в висе		Повторение равновесий. Выполнение перекатов Уч. Столбов стр.159-161

		40	Развитие силовых способностей		Выполнение упр. в равновесии. Уч. Столбов стр.161-165
		41-42	Развитие координационных способностей		Упражнения в переползании. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Уч. Столбов стр.165-172
		43-44	Развитие скоростно – силовых способностей		Выпрыгивание из полного приседа. Метание различных предметов на дальность. Уч. Столбов стр.172-177
		45	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки	12	Упражнения на пресс. Уч. Столбов стр.177-184
		46-47	Прием и передача мяча		Максимально быстрый бег на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
		48-49	Прием мяча после подачи		Приседание на одной ноге с опорой одной руки. Прыжки в длину с места.
		50-51	Подача мяча		Комплекс ору для мышц всего тела. Составить комплекс ору для мышц туловища и шеи Уч. Столбов стр.185-194
		52-53	Нападающий удар (н/у.).		Составить комплекс ору для мышц ног. Прыжки на гим. скакалке на двух ногах.
		54-56	Тактика игры		Пресс за 30 секунд. Выпрыгивание из полного приседа. Метание различных предметов на дальность Уч. Столбов стр.195-199
		57	Легкая атлетика Длительный бег Развитие силовой выносливости	12 4	Упр-я. на пресс.
		58	Переменный бег		Прыжки в длину с места.
		59	Кроссовая подготовка		Составить комплекс ору для мышц рук и плечевого пояса. Уч. Столбов стр.206-211

		60	Гладкий бег		Прыжки на гим. скакалке на правой ноге. Уч. Столбов стр.211-222
		61	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	3	Составить комплекс ору для мышц ног.
		62	Низкий старт		Выпрыгивание вверх с полно приседа. Уч. Столбов стр.223-225
		63	Финальное усилие. Эстафетный бег.		Выпрыгивание вверх с прямых ног.
		64	Метание Закрепить технику метания малого мяча.	3	Составить комплекс ору без предметов Уч. Столбов стр.228-234
		65	Метание мяча из положения финального усилия		Составить комплекс ору с предметами. Уч. Столбов стр.235-240
		66	Метание мяча с 5-7 шага разбега на результат.		Прыжки через гим. скакалку. Уч. Столбов стр.241-250
		67	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Уч. Столбов стр.251-260
		68	Прыжок в длину с разбега		Приседание на одной ноге. Уч. Столбов стр.261-278

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей Физической культуры

Протокол № __ от _____. Руководитель _____ / _____ /

«Согласовано». «__» _____ 2017г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ / _____ /

Лист корректировки рабочей программы

№ урока	Тема урока	Причина изменений в программе	Способ корректировки
