



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ЦО № 18

Никитина Е.А.
« 28 » августа 2017 г.

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

Рабочая программа

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(название предмета)

для учащихся 5-8 классов II ступени обучения

Программа рассчитана на 102 часа

Разработчик: Гришина Е.В.

учитель МБОУ ЦО № 18,

высшая квалификационная категория

город Тула, 2017 год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура ориентирована на обучающихся 7-х классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон «Об образовании в РФ»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // Министерство образования и науки РФ
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). - М.: Просвещение, 2011
Авторская программа: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 5-е издание – М.: Просвещение, 2012
4. Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для образовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2013

Цель изучения физической культуры в 7 классе:

формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной активности.

Задачи:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся должны:

- Знать о роли и значении занятий физическими упражнениями;
- Знать о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- Знать о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- Знать о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- Вести дневник самонаблюдения;

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание программы учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование для 7 класса

<i>№ урока</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Примечание</i>
	Легкая атлетика (16 часов)	
1	ИОТ018 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б.на уроках легкой атлетики. Эстафетный бег. Развитие скорости.	
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тест: бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости.	
3	Теория: <i>Олимпийские игры древности и современности.</i> Бег с ускорением от 40 до 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
4	Низкий старт. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
5	Зачет: бег 60 м, развитие скорости. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
6	Спринтерский бег. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	
7	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	
8	Зачет: метание мяча на дальность с разбега. Бег на повороте дорожки.	
9	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча на дальность отскока от стены.	
10	Круговая эстафета. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие выносливости.	
12	Бег с ускорением от 40 до 60 мин. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
13	Зачет: бег 1000 (м), 500 (д), развитие выносливости. Игра на внимание.	
14	Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Развитие координационных способностей.	
15	Теория: <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</i> Круговая тренировка.	
16	Зачет: бег 1500 м. Развитие выносливости.	

Баскетбол (12 часов)		
17	ИОТ021 ТБ на уроках баскетбола. Перемещение, остановки, повороты, передача мяча в движении, ловля мяча. Игра «Лови и передай».	
18	Тест: челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «10 передач».	
19	Остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.	
20	Тест: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Борьба за мяч».	
21	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам.	
22	Подбор мяча, ведение, бросок одной рукой в движении. Зачет: челночный бег 4x9 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в круге). Игра «10 передач».	
24	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра по правилам мини-баскетбола.	
25	Зачет: штрафной бросок, развитие координации. Нападение быстрым прорывом, персональная защита.	
26	Сочетание техники перемещений. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
27	Зачет: челночный бег 6x10 м. Вырывание и выбивание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	
28	Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Развитие ловкости. Игра в стритбол.	
Гимнастика (21 час)		
29	ИОТ017 Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Лазанье по наклонной скамейке. Эстафета.	
30	Акробатические упражнения: м.- кувырок вперед в стойку на лопатках, д.- кувырки вперед и назад. Развитие координации.	
31	Акробатические упражнения: м.- стойка на голове с согнутыми ногами, д.- кувырок назад в полушпагат. Развитие координации.	

32	Строевые упражнения. Акробатика. Комбинация из освоенных элементов. Развитие координации.	
33	<u>Зачет:</u> акробатическая комбинация. Развитие координации. Круговая тренировка.	
34	Опорный прыжок: м.- прыжок согнув ноги, д.- прыжок ноги врозь. Развитие прыгучести. Эстафета.	
35	Опорный прыжок. <u>Зачет:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин).	
36	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Развитие координации.	
37	Упражнения в равновесии, развитие координации. Преодоление полосы препятствий.	
38	Упражнения в равновесии, развитие координации. <u>Зачет:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы.	
39	<u>Теория:</u> основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Круговая тренировка.	
40	ОРУ в парах. Висы и упоры. Упражнения на тренажерах.	
41	<u>Зачет:</u> поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке. Развитие силы. Эстафета с элементами гимнастики.	
42	ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы.	
43	Круговая тренировка. Развитие выносливости. <u>Тест</u> на гибкость.	
44	Упражнения с набивными мячами. Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий.	
45	Висы и упоры. <u>Зачет:</u> подтягивание на перекладине. Развитие силы. Прыжки через скакалку.	
46	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	
47	<u>Зачет:</u> прыжки через скакалку (1 ми). Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий.	
48	Круговая тренировка. Лазанье, перелезание. Развитие двигательных качеств.	
49	<u>Зачет:</u> бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу двумя руками из-за головы. Развитие силы. Эстафета с элементами гимнастики.	

	Лыжная подготовка (21 час)	
50	ИОТ019 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Спуски с горы с изменением стоек, подъем скользящим шагом.	
51	Прохождение дистанции 3 км в оптимальном темпе. Развитие выносливости.	
52	Техника одновременного одношажного хода. Игра «Карельская гонка».	
53	Прохождение дистанции 3 км в оптимальном темпе. Развитие выносливости.	
54	Техника попеременных ходов. Игра «Гонки с выбыванием».	
55	Спуски с горы в высокой, средней, низкой стойке. Подъем в гору скользящим шагом.	
56	Зачет: преодоление подъемов. Поворот на месте махом.	
57	Прохождение дистанции 4 км в оптимальном темпе. Развитие выносливости.	
58	Техника попеременных шагов. Игра «Гонка с преследованием».	
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъем «елочкой».	
60	Техника конькового хода. Эстафета с передачей палок.	
61	Зачет: прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	
62	Спуски с горы с изменением стоек. Торможение и поворот «плугом».	
63	Прохождение дистанции 4 км в оптимальном темпе. Развитие выносливости.	
64	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 1 км коньковым ходом.	
65	Игра на лыжах «Как по часам». Развитие выносливости.	
66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот «плугом».	
67	Поворот на месте махом. Техника лыжных ходов.	
68	Техника конькового хода. Игра «Гонки с выбыванием».	
69	Зачет: прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	

70	Игры и эстафеты на лыжах с палками и без палок.	
	Волейбол (12 часов)	
71	ИОТ021 Т.Б. на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещения в стойке. Эстафеты с волейбольными мячами.	
72	Теория: решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Игра «пионербол» с элементами волейбола.	
73	Передача мяча над собой. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Развитие координации.	
74	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. Развитие координации.	
75	Передача и прием мяча сверху и снизу. Игра по упрощенным правилам.	
76	Зачет: передача мяча сверху и снизу в парах. Развитие двигательных способностей.	
77	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча на месте. Игра по упрощенным правилам.	
78	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	
79	Верхняя и нижняя подача мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку.	
80	Зачет: подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
81	Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование. Игра по упрощенным правилам.	
82	Подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
	Баскетбол (9 часов)	
83	ИОТ – 021 Т.Б. на уроках баскетбола. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Эстафета.	
84	Тест: челночный бег 3×10 м. Развитие координации. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	
85	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра по правилам мини-баскетбола.	

86	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Стритбол.	
87	Тест: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Штрафной бросок.	
88	Теория: <i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i> Противодействие броску в кольцо. Развитие координации.	
89	Тест: челночный бег 4×9 м. Развитие координации. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	
90	Индивидуальные защитные действия. Игра по правилам мини-баскетбола.	
91	Тест: челночный бег 6×10 м. Развитие координации. Лично-командная система защиты. Техника сочетания приемов игры в баскетбол.	
	Легкая атлетика (11 часов)	
92	ИОТ 018 Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника длительного бега. Развитие выносливости.	
93	Тест: бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости. Метание мяча на дальность с разбега.	
94	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	
95	Зачет: бег 60 м с низкого старта. Развитие скорости. Круговая тренировка.	
96	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	
97	Зачет: метание мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег.	
98	Прыжок в длину с разбега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	
99	Кроссовая подготовка. Зачет: бег 1000 м (м), 500 м (д). Развитие выносливости.	
100	Теория: <i>правила самоконтроля и гигиены.</i> Эстафетный бег. Развитие скорости.	
101	Кроссовая подготовка. Зачет: бег 1500 м. Развитие выносливости.	
102	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	

