

Рабочая программа по физической культуре для 7-го класса составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного стандарта основного общего образования, рабочей программой по физической культуре, автора В.И. Лях, доктора педагогических наук. Допущена Министерством образования и науки РФ и обеспечивает реализацию обязательного минимума содержания образования, ориентированы на работу по учебно-методическому комплекту:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций \ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. под редакцией М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2014.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

Личностные результаты:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- иметь потребность и стремиться к здоровому образу жизни;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях своего физического развития и измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и травматизма

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;

- уметь планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем;

- анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность и ошибочность выполнения учебной задачи и пути их решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;

- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;

- определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;

- уметь устанавливать причинно-следственные связи; размышлять, рассуждать и делать выводы;

- формирование и развитие компетентности в области информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты:

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных физкультурно-оздоровительных занятий;

- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных и спортивных игр, согласовывать индивидуальные, групповые и командные взаимодействия партнёров и соперников,

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность их выполнения;

- знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и соблюдать их, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- подбирать упражнения для развития соответствующих физических качеств;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, формированию и коррекции осанки и телосложения;

- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности и выполнять закаливающие процедуры;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений, акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки их техничного исполнения;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | Кол-во  часов |
| **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре** | | |
| 1.1 | *Страницы истории*: зарождение Олимпийских игр древности. Развитие древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные Участники и победители). История изучаемых видов спорта, достижения и рекорды, имена выдающихся отечественных спортсменов и олимпийских чемпионов.  *Познай себя*: росто-весовые показатели; правильная и неправильная осанка, упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки; упражнения для укрепления мыщц стопы; зрение и гимнастика для глаз; правила самостоятельного выполнения упражнение, осуществление самоконтроля при выполнении физической нагрузки.  *Здоровый образ жизни*: слагаемые здорового образа жизни, режим дня, комплексы утренней гимнастики, личная гигиена.  *Первая помощь при травмах:* соблюдение правил безопасности, страховки и разминки, характеристика типовых травм и простейшие приемы оказания помощи. | В процессе урока |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** | |  |
| 2.1 | Легкая атлетика | 21 |
|  | *Краткая характеристика вида спорта:* история легкой атлетики, выдающиеся отечественные спортсмены, терминология, правила соревнований. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  *Овладение техникой спринтерского бега*: высокий старт от 10 до 15 м., бег на короткие дистанции с ускорением, бег на результат 30м.  *Овладение техникой длительного бега:* бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин., бег на 1000 м. Бег с препятствиями, эстафеты, варианты челночного бега.  *Овладение техникой прыжка*: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега 7-9 шагов способом «согнув ноги», в высоту с разбега 3-5 шагов способом «перешагивание», многоскоки.  *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель; Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх из положения стоя, снизу вверх на максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота, после приседания. |  |
| 2.2 | Гимнастика | 18 |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*: история гимнастики. Виды гимнастики: спортивная, художественная, акробатика, аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями.  *Освоение строевых упражнений:* строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, по восемь в движении.  *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении:* сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с различными способами ходьбы и с подскоками. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для развития гибкости.  *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*: с набивным и большим мячом (мальчики); с обручами, булавами, большим мячом, палками (девочки), прыжки со скакалкой  *Освоение и совершенствование висов и упоров*: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе (мальчики); смешанные висы (девочки), лазанье по канату, гимнастической лестнице  *Освоение опорных прыжков:* вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см )  *Освоение акробатических упражнений:* кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа. |  |
| 2.3 | Элементы единоборств | 6 |
|  | *Краткая характеристика вида спорта:* история единоборств, основные технические приёмы, основные правила, правила техники безопасности.  *Овладение двигательными действиями:* стойки, передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождения от захватов, борьба за предмет.  *Развитие двигательных способностей:* подвижные игры «Борьба за выгодное положение», «Бои петухов», «Кто сильнее» |  |
| 2.4 | Спортивные игры: волейбол | 24 |
|  | *Краткая характеристика вида спорта:* история волейбола, основные технические приемы игры, основные правила игры. Правила техники безопасности.  *Овладение техникой передвижений*: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановки и ускорения; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, подпрыгнуть); комбинации из освоенных элементов техники;  *Освоение техники приема и передачи мяча*: прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед  *Освоение техники нижней прямой подачи* с расстояния 3 – 6 м от сетки  *Овладение игрой*: игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3), игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  |
| 2.5 | Спортивные игры: мини-футбол | 14 |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*: история футбола, основные технические приемы игры, основные правила игры. Правила техники безопасности.  *Овладение техникой передвижений*: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед; остановки и ускорения из различных положений; комбинации из освоенных элементов техники передвижений;  *Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча*: ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника;  *Овладение техникой ударов по воротам:* удары по воротам указанным способом на точность попадания (меткость) в цель.  *Освоение тактики игры:* тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков; игровые задания с ограниченным числом игроков 2 : 1, 3 : 2 с атакой и без атаки на ворота; игра по упрощенным правилам мини-футбола |  |
| 2.6 | Лыжная подготовка | 19 |
|  | ( в случае непогоды, отсутствие снега, лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой)  *Краткая характеристика вида спорта:* история лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности при лыжной подготовке.  *Освоение техники лыжных ходов:* попеременный духшажный и одновременный бесшажный ходы, подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием, передвижение на лыжах до 3 км. |  |
|  | Итого: | 102 |

Информация о прохождении плановых контрольных уроков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Нормативные тесты (контрольные упражнения) | Количество часов |
| 1 | Челночный бег 3Х10м | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места | 2 |
| 3 | Прыжки со скакалкой | 1 |
| 4 | Наклон вперед из положения сидя | 2 |
| 5 | Подтягивание на перекладине в висе | 2 |
| 6 | Подъем корпуса из положения лежа | 2 |
| 7 | Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя | 2 |
| 8 | Бег 30м | 2 |
| 9 | Бег 6 мин | 2 |
| 10 | Опорный прыжок | 1 |
| 11 | Комбинация из акробатических элементов | 1 |
| 12 | Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения | 1 |
| 13 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 16 | Удар по воротам в заданную цель | 1 |
|  | **ИТОГО** | **21** |

Перечень имеющегося спортивного оборудования и инвентаря

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)

2. Ворота для мини-футбола(комплект)

3. Мяч баскетбольный №7 массовый

4. Мяч баскетбольный №7 для соревнований

5. Мяч футбольный №4 массовый

6. Мяч волейбольный массовый

7. Насос для накачивания мячей с иглой

8. Жилетки игровые

9. Конус игровой

10. Скамейка гимнастическая

11. Комплект матов гимнастических №2

12. Мостик гимнастический подкидной

13. Бревно гимнастическое напольное

14. Скакалка гимнастическая

15. Стойки для прыжков в высоту (комплект)

16. Мяч для метания

17. Перекладина навесная универсальная

18. Лестница координационная (12 ступеней)

19. Комплект медболов №3

20. Весы напольные

21. Сантиметр мерный

22. Аппаратура для музыкального сопровождения

23. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

24. Аптечка медицинская

25. Сетка заградительная

Календарно – тематическое планирование 7 А класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Дата план | Дата факт | Тема урока |
| 1 | | 03.09 |  | Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения о видах легкой атлетики |
| 2 | | 06.09 |  | Разучить технику высокого старта. Бег на 30м с высокого старта |
| 3 | | 07.09 |  | Круговая эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки |
| 4 | | 10.09 |  | Бег с ускорением от 40, 60 м. |
| 5 | | 13.09 |  | Многоскоки. Скоростной бег 60 м. |
| 6 | | 14.09 |  | Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стену |
| 7 | | 17.09 |  | Поднимание туловища за 30 секунд. |
| 8 | | 20.09 |  | Метание малого мяча в цель.  Прыжки через скакалку за 1мин. |
| 9 | | 21.09 |  | Ловля и передачи мяча в играх и эстафетах. Линейные эстафеты с мячами |
| 10 | | 24.09 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 11 | | 27.09 |  | Овладение техникой прыжка в длину с места |
| 12 | | 28.09 |  | Бросок набивного мяча 2-мя руками из положения сидя |
| 13 | | 01.10 |  | Челночный бег |
| 14 | | 04.10 |  | Совершенствование ловли и передачи мяча в играх и эстафетах. Круговая эстафета |
| 15 | | 05.10 |  | Совершенствование ловли и передачи мяча в играх и эстафетах. Эстафеты с набивными мячами. |
| 16 | | 08.10 |  | Совершенствование ловли и передачи мяча в играх и эстафетах. Линейные эстафеты с мячами |
| 17 | | 11.10 |  | Специальные упражнения бегуна. Броски набивного мяча в парах весом 1кг. |
| 18 | | 12.10 |  | Бег с преодолением препятствий |
| 19 | | 15.10 |  | Бег с ускорением (20-50 м) |
| 20 | 18.10 | |  | Правила безопасности гимнастике. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21 | 19.10 |  | Кувырок вперед, назад |
| 22 | 22.10 |  | Кувырок вперед, назад |
| 23 | 25.10 |  | Кувырок вперед, назад |
| 24 | 26.10 |  | Стойка на лопатках, стойка на лопатках |
| 25 | 29.10 |  | Кувырок вперед, назад |
| 26 | 08.11 |  | Опорный прыжок |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 27 | 09.11 |  | Освоение висов и упоров |
| 28 | 12.11 |  | Освоение опорных прыжков |
| 29 | 15.11 |  | Освоение опорных прыжков |
| 30 | 16.11 |  | Освоение акробатических упражнений |
| 31 | 19.11 |  | Освоение акробатических упражнений |
| 32 | 22.11 |  | Комплекс упражнений (гимнастика) |
| 33 | 23.11 |  | Комплекс упражнений (гимнастика) |
| 34 | 26.11 |  | Опорный прыжок |
| 35 | 29.11 |  | Опорный прыжок |
| 36 | 30.11 |  | Опорный прыжок |
| 37 | 03.12 |  | Опорный прыжок |
| 38 | 06.12 |  | Правила безопасности по единоборству |
| 39 | 07.12 |  | Борьба за предмет Упражнения по овладению приемами страховки |
| 40 | 10.12 |  | Захваты рук и туловища |
| 41 | 13.12 |  | Захваты рук и туловища |
| 42 | 14.12 |  | Подвижные игры «Бой петухов» и т.п . |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 43 | 17.12 |  | Приемы борьбы за выгодное положение |
| 44 | 20.12 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах |
| 45 | 21.12 |  | Передача мяча снизу двумя руками в парах |
| 46 | 24.12 |  | Передача мяча снизу двумя руками в парах |
| 47 | 27.12 |  | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах на месте |
| 48 | 28.12 |  | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах над собой |
| 49 | 10.01 |  | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в стенку |
| 50 | 11.01 |  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 метров от сетки |
| 51 | 14.01 |  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 метров от сетки |
| 52 | 17.01 |  | Прием мяча с подачи снизу |
| 53 | 18.01 |  | Прием мяча с подачи снизу |
| 54 | 21.01 |  | Прием мяча отраженного сеткой |
| 55 | 24.01 |  | Прямой нападающий удар после вбрасывания мяча партнёром |
| 56 | 25.01 |  | Прямой нападающий удар после вбрасывания мяча партнёром |
| 57 | 28.01 |  | Одиночное блокирование |
| 58 | 31.01 |  | Одиночное блокирование |
| 59 | 01.02 |  | Комбинация из освоенных элементов, приём, передача, удар |
| 60 | 04.02 |  | Волейбол |
| 61 | 07.02 |  | Комбинация из освоенных элементов, приём, передача, удар |
| 62 | 08.02 |  | Волейбол |
| 63 | 11.02 |  | Правила безопасности по лыжам |
| 64 | 14.02 |  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) |
| 65 | 15.02 |  | Бег с ускорением 30 – 100 метров |
| 66 | 18.02 |  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) |
| 67 | 21.02 |  | Прохождение дистанции 1 км |
| 68 | 22.02 |  | Бег на результат 30 метров |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 69 | 25.02 |  | Коньковый ход |
| 70 | 28.02 |  | Прохождение дистанции 1 км |
| 71 | 01.03 |  | Бег на результат 3х10 |
| 72 | 04.03 |  | Коньковый ход |
| 73 | 07.03 |  | Прохождение дистанции 2 км |
| 74 | 11.03 |  | Бег на результат 1000 метров |
| 75 | 14.03 |  | Торможение и поворот «плугом» |
| 76 | 22.03 |  | Прохождение дистанции 2 км |
| 77 | 25.03 |  | Торможение и поворот «плугом» |
| 78 | 28.03 |  | Горнолыжная эстафета |
| 79 | 29.03 |  | Прыжки с места и в высоту |
| 80 | 01.04 |  | Развитие скоростных способностей |
| 81 | 04.04 |  | Игры «Гонки с выбыванием» |
| 82 | 05.04 |  | Зачёт: прыжки с места |
| 83 | 08.04 |  | Развитие скоростных способностей |
| 84 | 11.04 |  | Свободное катание на лыжах |
| 85 | 12.04 |  | Развитие выносливости |
| 86 | 15.04 |  | Развитие скоростных способностей |
| 87 | 18.04 |  | Развитие выносливости |
| 88 | 19.04 |  | Развитие скоростных способностей |

Мини футбол

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 89 | 22.04 |  | Инструктаж по ТБ.  История и развитие футбола и мини футбола в России |
| 90 | 25.04 |  | Стойка игрока, Перемещение в стойке лицом и боком |
| 91 | 26.04 |  | Перемещения спиной вперед |
| 92 | 29.04 |  | Ходьба с переходом на бег по прямой |
| 93 | 02.05 |  | Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег |
| 94 | 03.05 |  | Остановка и передача мяча |
| 95 | 06.05 |  | Игра «Квадрат» |
| 96 | 10.05 |  | Бег с изменение направления |
| 97 | 13.05 |  | Бег спиной вперед и боком |
| 98 | 16.05 |  | Эстафеты с мячами |
| 99 | 17.05 |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы |
| 100 | 20.05 |  | Игра «Мяч водящему» |
| 101 | 23.05 |  | Основная стойка и передвижение футболиста приставным шагом. |
| 102 | 24.05 |  | Игра «Мяч водящему». |