

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Озерская средняя школа им. Д. Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы  Е.М.Юлдашева
Приказ № 32
от 2 июня 2017 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 7 класс.

Рассмотрено на заседании
методического объединения
протокол № 4 от
«26» мая 2017 г.

2017- 2018 учебный год

Пояснительная записка

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 1-11 классах осуществляется в соответствии с основными нормативными документами и инструктивно-методическими материалами:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- СанПиНа 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г.;
- Приказ Министерства образования РФ от 27. 12. 2011 г. № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012-2013 учебный год».
- Примерную основную образовательную программу образовательного учреждения (утвержденной Координационным Советом при Департаменте общего образования Министерства образования и науки РФ по вопросам организации введения ФГОС ОО).

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2015 г.

Цель и задачи

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Специфика учебного предмета

В программе для **7 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается с 1 по 11 класс из расчета 2 часа в неделю. Программа для 7 класса рассчитана на 70 часов при двухразовых занятиях в неделю.

Предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета
Годовой план-график распределения учебного материала
по физической культуре в 7 классе (2 часа в неделю)

| Разделы программы | 1 четверть – 17 часа | |
|--------------------------------------|---|----|
| | Количество часов | |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | |
| Легкая атлетика | 17 | 17 |
| Кроссовая подготовка | | |
| Спортивные игры(волейбол, баскетбол) | | |
| Гимнастика | | |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | |

| Разделы программы | 2 четверть –15 часов | |
|-------------------|----------------------|----|
| | Количество часов | |
| Гимнастика | 15 | 15 |

| Разделы программы | 3 четверть –20 часов | |
|--------------------------------------|----------------------|----|
| | Количество часов | |
| Внутрипредметный модуль | 5 часов | |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | |
| Спортивные игры(волейбол, баскетбол) | 20 | 20 |

| Разделы программы | 4 четверть –18 часов | |
|-------------------|----------------------|----|
| | Количество часов | |
| Легкая атлетика | 18 | 18 |

Календарно-тематическое планирование 7 класс

| № урока | Тема урока | Дата | |
|----------------------------------|--|------|------|
| | | план | факт |
| Легкая атлетика 17 часов. | | | |
| 1 | Спринтерский бег. | | |
| 2 | Эстафетный бег. | | |
| 3 | Высокий старт 15–30 м. | | |
| 4 | Бег по дистанции (40–50 м) | | |
| 5 | Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. | | |
| 6 | Старты из различных положений | | |
| 7 | Бег 60 м на результат. | | |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. | | |
| 9 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. | | |
| 10 | Метание мяча. Челночный бег. | | |
| 11 | Метание мяча в мишень и на дальность. | | |
| 12 | Бег на средние дистанции. | | |
| 13 | Бег 1500 м по пересеченной местности. | | |
| 14 | Равномерный бег до 5 минут. | | |
| 15 | Равномерный бег до 6 минут. | | |
| 16 | Преодоление препятствий. | | |
| 17 | Подведение итогов. Эстафеты. | | |
| Гимнастика 15 часов. | | | |
| 18 | Строевые упражнения. ТБ. | | |
| 19 | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | | |
| 20 | Вис и упоры. ОРУ с предметами. | | |
| 21 | ОРУ без предметов в движении. | | |
| 22 | Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастическими палками. | | |
| 23 | Выполнение подтягивания в висе. Прыжки со скакалкой. | | |
| 24 | Упражнения в равновесии. Развитие гибкости. | | |

| | | | |
|----------------------------------|--|--|--|
| 25 | Упражнения на гимнастической скамейке. | | |
| 26 | Акробатика. | | |
| 27 | Два кувырка вперед слитно. | | |
| 28 | Мост из положения стоя с помощью. | | |
| 29 | Акробатическая связка. | | |
| 30 | Выполнение акробатических элементов отдельно. | | |
| 31 | Выполнение акробатических элементов в комбинации. | | |
| 32 | Подведение итогов. Акробатическая связка. | | |
| Спортивные игры 20 часов. | | | |
| 33 | Волейбол. ТБ. Стойка и перемещение игрока. | | |
| 34 | Передача мяча сверху двумя руками в парах . | | |
| 35 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | | |
| 36 | Нападающий удар. | | |
| 37 | Нижняя прямая подача мяча. | | |
| 38 | Игра по упрощенным правилам | | |
| 39 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | | |
| 40 | Нижняя прямая подача мяча. | | |
| 41 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | | |
| 42 | Стойка игрока. Игра по упрощенным правилам | | |
| 43 | Баскетбол. ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. | | |
| 44 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | | |
| 45 | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | | |
| 46 | Бросок мяча двумя руками от головы с места. | | |
| 47 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | | |
| 48 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. | | |
| 49 | Штрафной бросок | | |
| 50 | Передача мяча в тройках со сменой мест. | | |
| 51 | Учебная игра. | | |
| 52 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | |

Легкая атлетика 18 часов.

| | | | |
|----|---|--|--|
| 53 | Спринтерский бег. | | |
| 54 | Эстафетный бег. | | |
| 55 | Высокий старт 15–30 м. | | |
| 56 | Бег по дистанции (40–50 м) | | |
| 57 | Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. | | |
| 58 | Старты из различных положений | | |
| 59 | Бег 60 м на результат. | | |
| 60 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. | | |
| 61 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. | | |
| 62 | Метание мяча. Челночный бег. | | |
| 63 | Метание мяча в мишень и на дальность. | | |
| 64 | Бег на средние дистанции. | | |
| 65 | Бег 1500 м по пересеченной местности. | | |
| 66 | Равномерный бег до 5 минут. | | |
| 67 | Равномерный бег до 6 минут. | | |
| 68 | Преодоление препятствий. | | |
| 69 | Развитие выносливости. | | |
| 70 | Подведение итогов. Эстафеты. | | |

**Описание учебно-методического и материально –техническое
обеспечение образовательного процесса по физической культуре**

| Оборудование. | | |
|----------------------|--------------------------------|------------|
| № п\п | Наименование | Количество |
| 1 | Стол учительский одностумбовый | 1 |
| 2 | Стол 2-хтумбовый | 1 |
| 3 | Стул деревянный | 3 |
| 4 | Стул крутящ. Дерев. | 2 |
| 5 | Шкаф 2-хстворчатый без стекла | 3 |
| 6 | Шкаф 4хдверный | 1 |
| 7 | Сейф | 1 |
| 8 | Полки для инвентаря | 4 |
| 9 | Корзина для мусора | 1 |
| 10 | Тренажер для пресса | 1 |
| 11 | Компьютер belinea в комплекте | 1 |
| 12 | Муз. Центр самсунг | 1 |
| 13 | Колонки | 2 |
| 14 | Скамейка гимнастическая | 8 |
| 15 | Маты | 20 |
| 16 | Конь гимнастический | 1 |
| 17 | Козел гимнастический | 1 |
| 18 | Теннисный стол | 4 |
| 19 | Стенка гимнастическая | 5 |
| 20 | Скамейка для раздевалки | 10 |
| 21 | Мостик гимнастический | 1 |
| 22 | Часы шахматные | 4 |
| 23 | Секундомер | 2 |
| 24 | Вешалка | 10 |

| Оснащенность. | | |
|----------------------|-----------------------------|------------|
| № п\п | Наименование | Количество |
| 1 | Табло демонстрационное | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | 29 |
| 3 | Мяч футбольный | 3 |
| 4 | Мяч резиновый маленький | 15 |
| 5 | Мяч мягкий набивной | 2 |
| 6 | Скакалки | 43 |
| 7 | Обруч металлический | 25 |
| 8 | Обруч пластмассовый | 19 |
| 9 | Коврик гимнастический | 36 |
| 10 | Шашки | 9 |
| 11 | Шахматы | 13 |
| 12 | Шахматная доска | 4 |
| 13 | Шашечные доски картонные | 7 |
| 14 | Дартс | 7 |
| 15 | Ракетки теннисные маленькие | 10 |

| | | |
|----|--|--------|
| 16 | Фишки большие | 8 |
| 17 | Фишки маленькие | 6 |
| 18 | Мяч волейбольный | 20 |
| 19 | Палатка | 1 |
| 20 | Сетка волейбольная | 1 |
| 21 | Разделительная сетка | 1 |
| 22 | Футбольная сетка | 1 |
| 23 | Мяч теннисный малый | 3 |
| 24 | Граната для метания : 300г, 500 г. | 5 9 |
| 25 | Граната деревянная | 1 |
| 26 | Сетка теннисная | 1 |
| 27 | Гантель металлическая | 4 |
| 28 | Гантель пластмассовая | 4 |
| 29 | Спортивный городок мягкий | 1 |
| 30 | Рулетка | 1 |
| 31 | Колесо для пресса | 4 |
| 32 | футболки | 8 |
| 33 | бадминтон | 5 |
| 34 | Баскетбольные сетки | 10 |

Список используемой литературы

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Издательство «Просвещение», 2015 год
2. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
4. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
5. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 276 с.
6. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
7. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
9. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
- 10.Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
- 11.Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
- 12.Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
- 18 Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2010г., М; «Спорт»)