Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа «Дарование»»

УТВЕРЖДАЮ
директор АНОО
«Школа «Дарование»»
_____Васкевич Д.В.
Приказ от 30.08.2019 г. № 8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(базовый уровень)

Класс: 7

Количество часов: 68

Учитель: Потапова Олеся Владимировна

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения
- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
- Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012)

Сергиев Посад, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 7 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;
- основной образовательной программы основного общего образования АНОО «Школа «Дарование»»
- Учебного плана АНОО «Школа «Дарование»» на 2019-2010 учебный год; - программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса рассчитана на 68 часа в год (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний по физической культуре.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

6. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

7. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основы знаний о физической культуре

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

- - приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи;
- будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

- выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном заде, соблюдать правила взаимодействия с игроками.
- целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

- выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед
- выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

- выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные УУД:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничестве с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- *владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;*
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; - работать в группе;

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- рационально организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- оценивать правильность выполнения действий;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о здоровом образе жизни, получаемую из разных источников

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- использовать показатели физической нагрузки в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к урокам по физической культуре;

Личностные результаты .

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

- планировать режим дня;

- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами;

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;

- максимально проявлять физ. качества;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	39
2	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	11
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8
5	Гимнастика с элементами акробатики	9
6	Лыжная подготовка	11
7	Вариативная часть	29
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23
9	Гимнастика с элементами акробатики	6
	ВСЕГО	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
Легкоатлетические упражнения (12 часов)				
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Олимпийское движение (СССР). Бег с ускорением от 30 до 50 м. Высокий старт от 15 до 30 м.	1		
2	Выдающиеся достижения выдающихся спортсменов на Олимпийских играх. Скоростной бег до 50 м.	1		
3	Физическое развитие человека. Скоростной бег до 50 м.	1		
4	Бег на результат 60 м.	1		
5	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1		
6	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1		
7	Бег на 1200м. Концепция честного спорта.	1		
8	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1		
9	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1		
10	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1		
11	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние.	1		
12	Бросок набивного мяча (до 3кг) из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	1		
Спортивные игры (волейбол)-9 часов				
13	Основные правила игры волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1		
14	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		
15	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:1, 2:2,3:2,3:3). Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1		
16	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Прыжки в заданном ритме. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1		
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
18	Основные приёмы игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		
19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения3:1,3:3,2:1с атакой и без. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	1		
20	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1		
21	Игры с элементами волейбола. Подтягивания.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)				
22	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые команды, пройденные в предыдущих классах. Строевой шаг.	1		
23	Росто-весовые показатели. Основная гимнастика. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	1		

24	Правильная и неправильная осанка. Спортивная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Контроль	1		
25	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1		
26	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1		
27	Простые связки упражнений общеразвивающей направленности.	1		
28	Техника выполнения висов.	1		
29	Опорные прыжки.	1		
30	Два кувырка вперёд слитно. Акробатическая связка.	1		
31	«Мост» из положения стоя с помощью.	1		
32	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатическая связка из 46 элементов.	1		
33	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		
34	Лазанья по гимнастической лестнице. Акробатическая связка из 4-6 элементов.	1		
35	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Показательные выступления.	1		
Лыжная подготовка (лыжные гонки)-(16 часов)				
36	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Слагаемые здорового образа жизни. История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	1		
37	Режим дня. Утренняя гимнастика. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный двухшажный ход.	1		
38	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход без палок.	1		
39	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Одновременный бесшажный ход.	1		
40	Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный ход.	1		
41	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	1		
42	Длительное катание до 2 км по равнинной местности.	1		
43	Торможение «упором». Прохождение дистанции до 1 км по пересеченной местности.	1		
44	Торможение ««упором». Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	1		
45	Правила интенсивной разминки перед прохождением дистанции на результат. Прохождение дистанции 1 км на результат.	1		
46	Повороты переступанием. Встречная эстафета с этапами 60-80 м. Контроль	1		
47	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Самокат».	1		
48	Прохождение дистанции до 1,5 км по пересеченной местности на результат.	1		
49	Прохождение дистанции до 2,5 км по пересеченной местности. Игра «Эстафета с передачей палок»	1		
50	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Разминочные упражнения с палками на месте. Игра «Подъем по одному».	1		
51	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Игра «Остановка рывком»	1		
52	Техника безопасности на уроках игры баскетбол. История баскетбола.	1		

	Стойки игрока.			
53	Основные правила игры баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.Дриблинг.	1		
54	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Основные приемы игры баскетбол. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.	1		
55	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Броски мяча с места и в движении без сопротивления соперника Двухшажный бросок мяча.	1		
56	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.Эстафеты.	1		
57	Верхняя и нижняя передачи. Двухочковый бросок.	1		
58	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча сниз Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	1		
59	Техника безопасности на уроках игры гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	1		
60	Основные приёмы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		
61	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1		
62	Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	1		
	Легкая атлетика (8 часов)			
63	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1		
64	Кросс до 15 минут. Эстафеты.	1		
65	Бег с препятствиями и на местности.	1		
66	Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжки и многоскоки.	1		
67	Эстафеты. Старты из различных исходных положений.	1		
68	Вредные привычки. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Итоги учебного года.	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

I Литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Программы общеобразовательных учреждений. - Москва:«Просвещение», 2010
2. Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. - М.:«Просвещение»,2006
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001
4. Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006 - Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. – Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2

II Спортивный инвентарь:

гимнастика с основами акробатики: перекладина престеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, скакалки, обручи.

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, бутылочки с песком, метр, свисток, стойки для прыжков в высоту.

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ленточки, кубики, мячи тряпочные.

лыжная подготовка: лыжи, лыжные палки, флажки.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту