

**Рабочая программа
основного общего образования по физической культуре для 7 класса,
автор-составитель Клиз Л.В., учитель физической культуры.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, примерной программы по физической культуре, Сборник нормативных документов. Физическая культура. Основное общее образование. / Сост. Э.Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. - М.: Дрофа, 2011, примерной программы по физической культуре для учащихся основной школы под ред. А.П. Матвеева (2011 г.), комплексной программы физического воспитания 1-11 классы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г).

Рабочая программа соответствует содержанию УМК «Физическая культура 7 класс», автор А.П.Матвеев; - Москва. Просвещение, 2011-2016г.

Программа рассчитана на учащихся 7-х классов.

На реализацию рабочей программы в 7а,б,в классах в 2016-2017 учебном году отводится 99 часов из расчета 3 учебных часа в неделю.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей цели - формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Данная программа ориентирована на решение следующих задач:

- развитие двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей и специальной выносливости), воспитание гибкости, совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата;
- освоение знаний об использовании занятий физической культурой для ведения здорового образа жизни, соблюдение режима дня и гигиенических норм, правил закаливания; правила ведения дневника самонаблюдения;
- освоение знаний в области истории развития Олимпийских игр, Олимпийского движения в России;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы и темы программного материала	7а класс	7б класс	7в класс
Основы знаний о физкультурной деятельности.	4	4	4
Способы физкультурной деятельности.	7	7	7
Физическое совершенствование.	88	88	88
Лёгкая атлетика.	27	27	27
Гимнастика с основами акробатики.	19	19	19
Спортивные игры.	27	27	27
Лыжная подготовка.	15	15	15
Всего часов	99	99	99

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание рабочей программы состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операционный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

1. Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает в себя знания об истории развития Олимпийских игр, о базовых понятиях физической культуры, о физической культуре человека в объеме 4 часа в год.

2. Раздел «Способы физкультурной деятельности» представлен заданиями, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью в объеме 4 часа в год.

3. Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя такие темы, как «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» и «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью». Данный раздел является наиболее представительным по объему учебного содержания (94 часов) и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Основы знаний о физкультурной деятельности.

Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Оздоровительные системы физического воспитания. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Судейство простейших соревнований.

Физическое совершенствование.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в процессе уроков). Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания на коррекцию осанки и телосложения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация. Упражнения на средней перекладине: висы, подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Комбинация на гимнастическом бревне (низком): передвижения ходьбой и прыжками, повороты на носках и прыжком, полуприсед, равновесие на одной, полупагат, соскоки. Опорные прыжки через гимнастического козла способом «согнув ноги». Лазание по канату в три приёма.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и одношажные ходы. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег. Бег по пересечённой местности (кросс). Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Спортивные игры. Технические действия с мячом и без мяча из баскетбола, волейбола, футбола. Игры по упрощённым правилам.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Контрольные нормативы: (7класс)

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	9.8	10.0	10.8	10.0	10.6	11.0
Бег 1000м	4.20	4.50	5.20	4.50	5.20	5.50
Прыжок в длину с места	195	160	140	185	150	130
Прыжок в длину с разбега	310	260	220	250	220	180
Подтягивание	7	5	2	19	10	4
Наклон вперёд на гибкость	10	6	2	15	8	4
Отжимание	23	18	13	16	11	6
Метание мяча на дальность	25	22	19	22	19	16
Сгибание – разгибание туловища за 30сек.	17	12	7	12	8	3

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры учащийся должен:

знать/понимать

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ в теме	Дата проведения урока		Тема урока
		7а,б	7в	
				Лёгкая атлетика.
1.	-	02.09	02.09	Охрана труда №1. Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности.
2.	1.	05.09	05.09	Спринтерский бег с высокого старта 60м.
3.	2.	07.09	06.09	Бег на выносливость 1000м.
4.	3.	09.09	09.09	Спринтерский бег 60м с высокого старта.
5.	4.	12.09	12.09	Прыжки в длину с места.
6.	5.	14.09	13.09	Техника выполнения эстафетного бега.
7.	6.	16.09	16.09	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Тест.
8.	7.	19.09	19.09	Бег на выносливость 1000м.
9.	8.	21.09	20.09	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
10.	9.	23.09	23.09	Метание мяча на дальность способом «из-за головы».
11.	10.	26.09	26.09	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
12.	11.	28.09	27.09	Метание мяча на дальность способом «из-за головы».
13.	12.	30.09	30.09	Бег на выносливость 1000м.
				Спортивные игры. Волейбол.
14.	-	03.10	03.10	Охрана труда №2. Волейбол. Специальные упражнения волейболиста.
15.	1.	05.10	04.10	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками.
16.	2.	07.10	07.10	Приём мяча снизу двумя руками. Тест.
17.	3.	10.10	10.10	Приёмы мяча сверху двумя руками.
18.	4.	12.10	11.10	Нижняя прямая подача.
19.	5.	14.10	14.10	Специальные упражнения волейболиста.
20.	6.	17.10	17.10	Разминка с мячом. Игра в волейбол.
21.	7.	19.10	18.10	Боковая подача.
22.	8.	21.10	21.10	Разминка с мячами. Игра в волейбол.
23.	9.	24.10	24.10	Приём мяча снизу двумя руками после подачи.
24.	10.	26.10	25.10	Нижняя прямая подача через сетку.

25.	11.	28.10	28.10	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками.
				Гимнастика.
26.	-	07.11	07.11	Охрана труда №3. Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности.
27.	1.	09.11	08.11	Акробатическая комбинация (5элементов). Тест.
28.	2.	11.11	11.11	Акробатическая комбинация (5элементов).
29.	3.	14.11	14.11	Акробатическая комбинация (5элементов).
30.	4.	16.11	15.11	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
31.	5.	18.11	18.11	Упражнения на средней перекладине (висы, подъёмы).
32.	6.	21.11	21.11	Упражнения на низком гимнастическом бревне.
33.	7.	23.11	22.11	Упражнения на средней перекладине.
34.	8.	25.11	25.11	Комплекс упражнений для развития гибкости (сидя, у гимнастической стенки).
35.	9.	28.11	28.11	Упражнения на средней перекладине (висы, подъёмы).
36.	10.	30.11	29.11	Лазание по канату в 3 приёма.
37.	11.	02.12	02.12	Лазание по канату в 2 приёма.
38.	12.	05.12	05.12	Лазание по канату в 2 приёма.
39.	13.	07.12	06.12	Лазание по канату в 2 приёма.
40.	14.	09.12	09.12	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
41.	15.	12.12	12.12	Упражнения на низком гимнастическом бревне.
42.	16.	14.12	13.12	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
43.	17.	16.12	16.12	Опорные прыжки через «козла» способом «согнув ноги».
44.	18.	19.12	19.12	Опорные прыжки через «козла» способом «ноги врозь».
45.	19.	21.12	20.12	Опорные прыжки через «козла» способом «согнув ноги».
46.	-	23.12	23.12	Простейшие способы и приёмы самомассажа и релаксации.
				Лыжная подготовка.
47.	-	11.01	10.01	Охрана труда №4. Основы знаний о спортивно-оздоровительной деятельности.
48.	1.	13.01.	13.01	Попеременный двухшажный ход на лыжах 500м.
49.	2.	16.01	16.01	Эстафеты на лыжах ранее изученными способами (этап 300м).
50.	3.	18.01	17.01	Дистанция 500м на лыжах ранее изученными способами.
51.	4.	20.01	20.01	Подъёмы на лыжах («ёлочкой», «лесенкой»).
52.	5.	23.01	23.01	Одновременный двухшажный ход на лыжах 500м.
53.	6.	25.01	24.01	Одновременный одношажный ход на лыжах 500м.
54.	7.	27.01	27.01	Преодоление естественных препятствий.
55.	8.	30.01	30.01	Эстафеты на лыжах ранее изученными способами (этап 400м).
56.	9.	01.02	31.01	Подъёмы на лыжах («ёлочкой», «лесенкой»).
57.	10.	03.02	03.02	Торможение «плугом».
58.	11.	06.02	06.02	Дистанция 1000м на лыжах ранее изученными способами.
59.	12.	08.02	07.02	Преодоление естественных препятствий.
60.	13.	10.02	10.02	Эстафеты на лыжах ранее изученными способами (этап 500м).
61.	14.	13.02	13.02	Коньковый ход на лыжах.
62.	15.	15.02	14.02	Дистанция 1000м на лыжах ранее изученными способами.
				Лёгкая атлетика.

63.	-	17.02	17.02	Охрана труда №1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
64.	13.	20.02	20.02	Прыжки в высоту с места и прямого разбега.
65.	14.	22.02	21.02	Прыжки в высоту с места и прямого разбега.
66.	15.	27.02	27.02	Челночный бег 4x9м.
67.	16.	01.03	28.02	Челночный бег 3x10м.
68.	17.	03.03	03.03	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
69.	18.	06.03	06.03	Прыжки в высоту способом «перешагивание».
Спортивные игры. Баскетбол.				
70.	-	10.03	07.03	Охрана труда №2. Эстафеты с элементами баскетбола (передачи, ведение, броски в кольцо).
71.	12.	13.03	10.03	Разминка с мячами. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
72.	13.	15.03	13.03	Ведение мяча на месте, по кругу.
73.	14.	17.03	14.03	Броски мяча в кольцо после ведения.
74.	15.	20.03	17.03	Броски мяча в кольцо после ведения.
75.	16.	22.03	20.03	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
76.	17.	24.03	21.03	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
77.	-	03.04	24.03	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.
78.	-	05.04	03.04	Охрана труда №2. Основы знаний о спортивно-оздоровительной деятельности.
79.	18	07.04	04.04	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
80.	19	10.04	07.04	Передачи мяча от груди во встречных колоннах.
81.	20	12.04	10.04	Эстафеты с элементами баскетбола.
82.	21	14.04	11.04	Броски мяча в кольцо (штрафной). Тест.
83.	22	17.04	14.04	Передачи мяча от груди во встречных колоннах.
84.	23	19.04	17.04	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
85.	24	21.04	18.04	Волейбол. Верхняя прямая подача.
86.	25	24.04	21.04	Приём и передача мяча сверху, снизу двумя руками через сетку.
87.	26	26.04	24.04	Приём и передача мяча сверху, снизу двумя руками во встречных колоннах.
88.	27	28.04	25.04	Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Тест.
Лёгкая атлетика.				
89.	-	03.05	28.04	Охрана труда №1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
90.	19	05.05	02.05	Спринтерский бег 60м.
91.	20	08.05	05.05	Прыжки в длину с места.
92.	21	10.05	08.05	Эстафетный бег 4x60м.
93.	22	12.05	12.05	Кроссовый бег 1000м. Игра в лапту.
94.	23	15.05	15.05	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
95.	24	17.05	16.05	Эстафеты с элементами л/атлетики (бег, прыжки, метание).
96.	25	19.05	19.05	Кроссовый бег 1000м.
97.	26	22.05	22.05	Метание мяча на дальность способом «из-за головы».
98.	-	24.05	23.05	Судейство простейших соревнований.
99.	27	26.05	26.05	Игра в лапту (удар битой, выбивание).