

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Приморский
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей- предметников Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г. Руководитель МО: <i>С. Стомазле</i>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР <i>Лапина Е.Б.</i> Лапина Е.Б. « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.	Утверждаю Директор ГБОУ ООШ п.Приморский приказ № <u>11</u> от « <u>21</u> » <u>09</u> 20 <u>17</u> г. <i>Ширманова Н.М.</i> Ширманова Н.М.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
7 класс

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

Составитель:
Тужилкина Анастасия Владимировна
учитель физической культуры

2017 г.

Уровень образования: основное общее образование

Количество часов по учебному плану:

Всего - 102 ч/год; 3 ч/ неделю

Программа разработана на основе:

*** Примерной программы основного общего образования по физической культуре для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений авторов М.Я. Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура. 5-9 класс». Издательство «Просвещение», 2010.**

*** Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г.№ 1897 с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577.**

Учебник: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., и др. Под редакцией Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013.

УМК: «Школа России»

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания, броски) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- 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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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 характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, 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 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;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- 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, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тематическое планирование
Физическая культура. 7 класс

№ п темы (раздела)	Название темы (раздела)	Количество часов
Глава 1.	Раздел программы «Легкая атлетика»	11
Глава 2.	Раздел программы Спортивные игры «Футбол»	4
Глава 3.	Раздел программы Спортивные игры «Баскетбол»	18
Глава 4.	Раздел программы «Гимнастика»	15
Глава 5.	Раздел программы «Лыжная подготовка»	23
Глава 6.	Раздел программы Спортивные игры «Волейбол»	19
Глава 7.	Раздел программы «Легкая атлетика»	6
Глава 8.	Раздел программы Спортивные игры –«Футбол»	6

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура. 7 класс

№ урока	№ урока раздела (темы)	Тема урока	Дата проведения	
			план	факт
Раздел 1 «Легкая атлетика»				
1	1	Инструктаж по лёгкой атлетике на уроке. Стартовый контроль.		
2	2	Эстафеты.		
3	3	Беговые упражнения.		
4	4	Техника низкого старта.		
5	5	Челночный бег 3х10м.		
6	6	Прыжки в длину с места.		
7	7	Специальные беговые упражнения.		
8	8	Развитие скоростно-силовых качеств.		
9	9	Бег в течении 6 минут.		
10	10	Развитие выносливости.		
11	11	Беговые упражнения.		
Раздел 2 Спортивные игры «Футбол»				
12	1	Спортивная игра "Футбол"		
13	2	Спортивная игра "Футбол"		
14	3	Мини футбол.		
15	4	Мини футбол.		
Раздел 3 Спортивные игры «Баскетбол»				
16	1	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока.		
17	2	Стойки и перемещения игрока.		
18	3	Правила и организация игры в баскетбол. Остановки и повороты. Правила самоконтроля.		
19	4	Остановки и повороты.		
20	5	Ловля и передача мяча на месте.		
21	6	Ловля и передача мяча на месте.		
22	7	Ловля и передача мяча в движении.		
23	8	Техника ведения мяча.		
24	9	Техника ведения мяча.		
25	10	Техника броска мяча.		
26	11	Техника броска мяча.		
27	12	Индивидуальная техника защиты.		
28	13	Закрепление техники владения мячом.		
29	14	Закрепление техники владения мячом.		

30	15	Освоение тактики игры. Игра по правилам мини - баскетбол.		
31	16	Освоение тактики игры. Игра по правилам мини - баскетбол.		
32	17	Овладение игрой.		
33	18	Овладение игрой.		
Раздел 4 «Гимнастика»				
34	1	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.		
35	2	Закрепление акробатических упражнений.		
36	3	Закрепление акробатических упражнений.		
37	4	Совершенствование висов и упоров.		
38	5	Совершенствование висов и упоров.		
39	6	Совершенствование висов и упоров.		
40	7	Упражнения на равновесие.		
41	8	Упражнения на равновесие.		
42	9	Упражнения на равновесие.		
43	10	Упражнения на силу – отжимание.		
44	11	Упражнения на силу – отжимание.		
45	12	Прыжки со скакалкой КУ на гибкость.		
46	13	Прыжки со скакалкой КУ на гибкость.		
47	14	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
48	15	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
Раздел 5 «Лыжная подготовка»				
49	1	Инструктаж ТБ по лыжной подготовки на уроках.		
50	2	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двушажный ход		
51	3	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двушажный ход.		
52	4	Одновременный бесшажный ход.		
53	5	Одновременный бесшажный ход.		
54	6	Одновременный бесшажный ход.		
55	7	Подъем «полуелочкой».		
56	8	Подъем «полуелочкой».		
57	9	Подъем «полуелочкой».		
58	10	Торможение «плугом».		
59	11	Торможение «плугом».		
60	12	Торможение «плугом».		
61	13	Повороты переступанием		
62	14	Повороты переступанием в движении.		

63	15	Одновременный двушажный и бесшажный ходы		
64	16	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.		
65	17	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.		
66	18	Подъемы и спуски под уклон.		
67	19	Подъемы и спуски под уклон.		
68	20	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		
69	21	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		
70	22	Торможение и поворот упором.		
71	23	Торможение и поворот упором.		
Раздел 6 Спортивные игры «Волейбол»				
72	1	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.		
73	2	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты .		
74	3	Освоение техники приема и передач мяча.		
75	4	Освоение техники приема и передач мяча.		
76	5	Овладение игрой.		
77	6	Овладение игрой.		
78	7	Освоение техники нижней прямой подачи.		
79	8	Освоение техники прямого нападающего удара.		
80	9	Закрепление техники владения мячом.		
81	10	Закрепление техники перемещения, владения мячом.		
82	11	Освоение тактики игры.		
83	12	Освоение тактики игры.		
84	13	Игра в Волейбол по упрощенным правилам.		
85	14	Передача мяча в парах.		
86	15	Игра «У кого меньше мячей».		
87	16	Эстафеты.		
88	17	Игра «Волейбол».		
89	18	Игра «Волейбол».		

90	19	Резервный урок.		
Раздел 7 «Легкая атлетика»				
91	1	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а.		
92	2	Контрольный урок.		
93	3	Контрольный урок.		
94	4	Челночный бег 3×10 м.		
95	5	Метание малого мяча с места на дальность. Комплекс упражнений.		
96	6	Бег на выносливость 1300 м		
Раздел 8 Спортивные игры «Футбол».				
97	1	Инструктаж по ТБ на уроках.		
98	2	Техника удара по мячу в створ ворот.		
99	3	Передачи мяча в парах на месте, в движении.		
100	4	Элементы футбола в подвижных играх.		
101	5	Тактика игры.		
102	6	Мини футбол. Итоговый контроль.		