

Рассмотрено
на заседании МС
Протокол № _____
от «__» _____ 2016г.

Согласовано
Зам.директора по УВР
_____ Гапоненко Е.Ю.
«__» _____ 2016г.

Утверждено
Директор школы
_____ Богомаз С.И.
«__» _____ 2016г.

Рабочая программа

по *физической культуре* для **7** класса

Учитель *Карась Михаил Васильевич*

Количество часов в 1 полугодии:	47
Всего:	105
В неделю:	3

Программа составлена на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- комплексной программы по физическому воспитанию 1-9 классы /сост. В.И.Лях, А.А.Зданович – М.: «Просвещение», 2009г;
- тематического планирования по физкультуре 1-9 классы /сост.К.Р. Мамедов – Волгоград «Учитель», 2011г.

Учебник:

М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. «Физическая культура». (5-7 класс) – М.: «Просвещение», 2012г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 7 классе:

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 начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение под руководством взрослых планировать режим дня;
- участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых 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 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 и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, некоторых 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;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- 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;

- рациональное планирование под руководством взрослых 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 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 об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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;
- способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать

под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность под руководством взрослых 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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать под руководством взрослых 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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Календарно тематическое планирование в 5 – 9 классах предусматривает углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры – баскетбол, футбол, кроссовую подготовку.

Многочисленными предложены следующие разделы учебной программы: лёгкая атлетика (1,2,4 четверти), из-за отсутствия спортивного зала во 2 четверти провожу прыжки в высоту и соревнования, ОФП, (3четверть) – гимнастика с основами акробатики и спортивные игры – баскетбол и футбол (1, 4 четверть).

В рабочих планах – графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ц.н.с., обмен веществ, осанка, зрение) на развитие коллективных, трудовых, волевых, нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, и взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Предложены теоретические сведения по технике безопасности и оказание первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач – развитие двигательных качеств учащихся: координационных – ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, равновесие, точность воспроизведения и кондиционных (скоростно – силовых, скоростных, выносливость, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четверти, предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовку детей в начале и конце учебного года.

Для содействия формированию у детей адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках, овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. При контрольных проверках результатов усвоения определённых упражнений организовано провожу это мероприятие как соревнование на первенство класса, где в роли главного судьи выступаю сам, а остальные места в судействе распределяю между учениками.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов		
			Учеб ных	Контроль ных	Резерв ных
1	01.09	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры.	1		
2	06.09	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1		
3	07.09	Бег 2х30 метров. Прыжок в длину с места.	1		
4	08.09	Бег 3х30 метров. Прыжок в длину с места.	1		
5	13.09	Равномерный бег на 800 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.	1		
6	14.09	Высокий старт. Бег 2х60. ОРУ на развитие скорости.	1		
7	15.09	Высокий старт. Стартовые ускорения 10-15 метров (4-5 повторений).	1		
8	20.09	Бег на 1000 м без учета времени.	1		
9	21.09	Бег 60 метров на результат. Подтягивание на перекладине.	1		
10	22.09	Наклон вперед из положения сидя. На результат.	1		
11	27.09	Бег 1000 м на результат.	1		
12	28.09	Прыжок в длину с места на результат.	1		
13	29.09	Теория: «Страницы истории».	1		
14	04.10	Футбол. Совершенствование ТТД.	1		
15	05.10	Футбол. Совершенствование ТТД.	1		
16	06.10	Футбол. Совершенствование ТТД.	1		
17	11.10	Теория: «Познай себя» .	1		
18	12.10	Игра в футбол по основным правилам.	1		
19	13.10	Игра в футбол по основным правилам.	1		
20	18.10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега.	1		
21	19.10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. (Совершенствование).	1		
22	20.10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. (Совершенствование).	1		
23	25.10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега на результат.	1		
24	26.10	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
25	27.10	Ведение мяча в баскетболе. Совершенствование.	1		

26	08.11	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1		
27	09.11	Баскетбол. Передачи мяча.	1		
28	10.11	Баскетбол. Передачи мяча в движении.	1		
29	15.11	Баскетбол. Передачи мяча во встречном движении.	1		
30	16.11	Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	1		
31	17.11	Совершенствование бросков мяча в корзину.	1		
32	22.11	Броски мяча в корзину на результат.	1		
33	23.11	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		
34	24.11	Игра в баскетбол по основным правилам.	1		
35	29.11	Прыжки в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега.	1		
36	30.11	Прыжки в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега.	1		
37	01.12	Прыжки в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега.	1		
38	06.12	Прыжки в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега.	1		
39	07.12	Прыжки в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега.	1		
40	08.12	Прыжки в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега.	1		
41	13.12	Личная гигиена. Рациональное питание.	1		
42	14.12	Прыжки в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега.	1		
43	15.12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание на результат.	1		
44	20.12	Прыжок в длину с места на результат.	1		
45	21.12	Челночный бег 3x10 на результат.	1		
46	22.12	Упражнение на низкой и высокой перекладине.	1		
47	27.12	Подтягивание на низкой (д) и высокой перекладине(м)на результат.	1		
48	10.01	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.	1		
49	11.01	Лазания по канату в два приема.	1		
50	12.01	Лазания по канату в два приема.	1		
51	17.01	Лазание по канату на количество повторений.	1		

52	18.01	Теория: «Самоконтроль».	1		
53	19.01	Лазание по канату в два приема на оценку.	1		
54	24.01	Лазание по канату в два приема на оценку.	1		
55	25.01	Лазание по канату на количество повторений.	1		
56	26.01	О.Ф.П. Комплекс упражнений с гантелями, прыжки со скакалкой.	1		
57	31.01	О.Ф.П. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой.	1		
58	01.02	О.Ф.П. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой.	1		
59	02.02	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе, комплекс упражнений с партнером.	1		
60	07.02	Прыжки со скакалкой за 30сек. На результат. Комплекс упражнений с партнером.	1		
61	08.02	Теория: «Оказание первой помощи при травмах».	1		
62	09.02	Перестроения в три шеренги.	1		
63	14.02	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	1		
64	15.02	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	1		
65	16.02	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	1		
66	21.02	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	1		
67	22.02	Акробатическая дорожка, выполнить упражнения на оценку.	1		
68	28.02	Опорный прыжок на оценку.	1		
69	01.03	Гимнастика. Перекладина (м) Бревно (д), упражнение в равновесии	1		
70	02.03	Гимнастика. Перекладина (м) Бревно (д), упражнение в равновесии	1		
71	07.03	Гимнастика. Перекладина (м) Бревно (д), упражнение в равновесии	1		
72	09.03	Теория: «Основные двигательные способности».	1		
73	14.03	Гимнастика. Перекладина (м) на оценку. Бревно (д) на оценку.	1		
74	15.03	Гимнастика с основами акробатики.	1		
75	16.03	Гимнастика с основами акробатики.	1		

76	21.03	Гимнастика с основами акробатики.	1		
77	22.03	Гимнастика с основами акробатики.	1		
78	23.03	Игровые упражнения с набивными мячами.	1		
79	04.04	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике и спортивных игр.	1		
80	05.04	Сдача тестов «Президентские состязания».		1	
81	06.04	Сдача тестов «Президентские состязания».		1	
82	11.04	Административная работа по результатам «Президентских состязаний».		1	
83	12.04	Баскетбол по основным правилам.	1		
84	13.04	Баскетбол по основным правилам.	1		
85	18.04	Баскетбол по основным правилам.	1		
86	19.04	Совершенствование бега на 500 м (д), 800 м (м).	1		
87	20.04.	Бег 100 м. Упражнения со скакалкой.	1		
88	25.04	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
89	26.04	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
90	27.04	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1		
91	02.05	Метание м/мяча на дальность.	1		
92	03.05	Метание м/мяча на дальность.	1		
93	04.05	Метание м/мяча на дальность на результат.	1		
94	10.05	Бег на 60 м.	1		
95	11.05	Бег на 60 м на результат.	1		
96	16.05	Теория: «Развитие двигательных способностей».	1		
97	17.05	Прыжки в длину с места на результат.	1		
98	18.05	Бег 1000 м на результат.	1		
99	23.05	Челночный бег 3x10.	1		
100	24.05	Подтягивание на перекладине на результат.	1		
101	25.05	Футбол.	1		
102	30.05	Футбол.	1		
103	31.05	Футбол.	1		
104		Резервный урок.			1
105		Резервный урок.			1
Итого:			100	3	2
			105		

*На освоение рабочей программы отводится **105 часа в год (3 часа в неделю)**. В рабочей программе предусмотрены резервные часы, которые в конце учебного года, и могут быть использованы для проведения спортивных праздников в школе. Рабочая программа может быть сокращена в связи с праздничными днями за счет резервных часов.