Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Марьевская средняя общеобразовательная школа

Ольховатский муниципальный район

Воронежская область

**Рабочая программа**

**по физической культуре 7 класса**

**на 2018-2019 учебный год**

Составитель:

учитель физической культуры Вкк

Свинарев Сергей Егорович

2018 год

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

* примерной образовательной программы основного общего образования МКОУ Марьевской СОШ;
* учебного плана МКОУ Марьевской СОШ;
* федерального перечня учебников;
* положения о рабочей программе МКОУ Марьевской СОШ
* Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники:

*-* Лях, *В. И.* Физическая культура. 5-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,

- А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010г.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:***

* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

***Уметь:***

* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

* Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
* Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

***Владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность собщеразвивающей направленностью

*Кроссовая подготовка с элементами Легкой атлетика.*Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча

*Гимнастика с основами акробатики.*Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Спортивные игры.*Баскетбол. *Игра по правилам.*Волейбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.*Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.*Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Волейбол*Развитие силы, координации движений, быстроты, прыгучести.

*Баскетбол.*Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|  |  |
|  |  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики | 17 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 15 |
| 5 | Спортивные игры (Баскетбол) | 10 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 16 |
|  | Итого | 70 |

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Дата проведения** |  **Цели урока** | **Д/з** |
|  |  |  |  | План  | Факт  |  |  |
| **Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (17ч)** |
|  | Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (3 ч) | 3 | Вводный |  |  | ***Научить :*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Ком­плекс 1 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Ком­плекс 1 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Ком­плекс 1 |
|  | Прыжок в длину спо­собом «со­гнув ноги». Метание мяча (3ч) | 3 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Ком­плекс 1 |
| Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить****:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Ком­плекс 1 |
| Учетный |  |  | ***Научить:*** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Ком­плекс 1 |
|  | Бег на сред­ние дистан­ции (3 ч) | 3 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** пробегать дис­танцию *1500 (2000)* ***м*** | Ком­плекс 1 |
| Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** пробегать дис­танцию *1500 (2000)* ***м*** | Ком­плекс 1 |
| Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** пробегать дис­танцию *1500 (2000)* ***м*** | Ком­плекс 1 |
|  | Кроссовая подготовка (8ч)Бег по пере­сеченной ме­стности. Пре­одоление препятствий (8 ч | 8 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Ком­плекс 1 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Ком­плекс 1 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* бегать в равно­мерном темпе *(20 лшн)* | Ком­плекс 1 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить*** *:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Ком­плекс 1 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить*** *:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Ком­плекс 1 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить :*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Ком­плекс 1 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить :*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Ком­плекс 1 |
|  | Учетный |  |  | ***Научить :*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Ком­плекс 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)** |
|  | Висы. Строе­вые упражне­ния (4ч) | 4 | Изучение нового мате­риала |  |  | ***Научить :*** выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Ком­плекс 2 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Ком­плекс 2 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Ком­плекс 2 |
| Учетный |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Ком­плекс 2 |
|  | Опорный прыжок. Строевые упражнения (4ч) | 4 | Изучение нового мате­риала |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Ком­плекс 2 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Ком­плекс 2 |
| Совершенст­ вования |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Ком­плекс 2 |
| Учетный |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс OPV с мячом | Ком­плекс 2 |
|  | Акробатика, лазание (4 ч) | 4 | Изучение нового мате­риала |  |  | ***Научить****:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Ком­плекс 2 |
| Комплексный |  |  | ***Научить****:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Ком­плекс 2 |
| Комплексный |  |  | ***Научить:*** выполнять ком­бинации из разученных элементов | Ком­плекс 2 |
| Учетный |  |  | ***Научить:*** выполнять ком­бинации из разученных элементов | Ком­плекс 2 |
|  |
|  | Волейбол (15ч) | 15 | Освоение нового мате­риала |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Совершенствования ­ |  |  | ***Научить****:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игрее | Ком­плекс 3 |
| Совершенс вования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре  | Комплекс 3 |
| Комбинированный |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Комплекс 3 |
| Совершенст вования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Комплекс 3 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Комбинированный |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Ком­плекс 3 |
| **Спортивные игры(10ч)** |
|  | Баскетбол (10ч) | 10 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить****:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Ком­плекс 3 |
| Комплексный |  |  | ***Научить :*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Комплекс 3 |
| Комплексный |  |  | ***Научить :*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Комплекс 3 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить :*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Ком­плекс 3 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить :*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Ком­плекс 3 |
| Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить :*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Ком­плекс 3 |
|  **Кроссовая подготовка (16 ч)** |
|  | Бег на сред­ние дистан­ции (3ч) | 3 | Комплексный |  |  | ***Научить:*** бегать на дистан­цию 2000 м | Ком­плекс 4 |
| Комплексный |  |  | ***Научить:*** бегать на дистан­цию 2000 м | Ком­плекс 4 |
| Комплексный |  |  | ***Научить:*** бегать на дистан­цию 2000 м | Ком­плекс 4 |
|  | Спринтер­ский бег. Эс­тафетный бег (3ч) | 3 | Вводный |  |  | ***Научить****:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Ком­плекс 4 |
| Комплексный |  |  | ***Научить****:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Ком­плекс 4 |
| Комплексный |  |  | ***Научить****:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Ком­плекс 4 |
| Учетный |  |  | ***Научить****:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Ком­плекс 4 |
|  | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча в непод­вижную цель (4 ч) | 4 | Комплексный |  |  | ***Научить****:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Ком­плекс 4 |
| Комплексный |  |  | ***Научить****:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Ком­плекс 4 |
| Комплексный |  |  | ***Научить****:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Ком­плекс 4 |
| Комплексный |  |  | ***Научить****:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Ком­плекс 4 |
|  | Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление препятствий (6 ч) | 6 | Комплексный |  |  | ***Научить:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* |  |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Ком­плекс 4 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Ком­плекс 4 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить:*** бегать в равно­мерном темпе *(20мин)* | Ком­плекс 4 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Ком­плекс 4 |
| Совершенст­вования |  |  | ***Научить:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Ком­плекс 4 |