Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично - Лугский Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

 **« УТВЕРЖДАЮ»**

 Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ

 Приказ от 31.08.2017год\_ № \_118\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

 по физической культуре 7 класс

 основного общего образования

 Количество часов – 69

 Учитель Ласавская Татьяна Викторовна

 Программа разработана на основе авторской программы физического воспитания, 1 − 11 классы, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.

**Основное содержание программного материала по предмету «Физическая культура» - 7 класс**

**I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

История развития  современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание  и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы.  Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

**II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**1.       Общая (базовая) физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики***

***Акробатика :***

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост.

***Строевые упражнения – на каждом уроке:***

 Перестроение   из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

***Комплекс УГГ – на каждом уроке :***с предметами и без предметов

***Висы:*** Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках*.*

***Упражнение в равновесии* :** Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

***Легкая атлетика***

 Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4х15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров - 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку.

 Длительный бег  от 5 до 20 мин., распределение дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс 2500м. – девочки, 3000 м- мальчики.

**2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 42часов**

***Футбол***

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе.

 **Планируемые результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

 -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты**

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно  организуемой  спортивно-оздоровительной  и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

***Ученик научится:***

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

• *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

• *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Выполнение учебных нормативов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № | Контрольные упражнения  | мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание (раз) | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 3х10(сек) | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  (раз) | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  (сек) | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  (см) | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  (раз) | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. (см) | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**Тематическое планирование 7класс**

**I четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Лёгкая атлетика – 16часов Основы знаний – 1 час** |
| 1 | 04.09 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Высокий старт.Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 1 |
| 2 | 07.09 | Высокий старт – 30 м. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты. Встречные эстафеты. | 1 |
| 3 | 11.09 | Высокий старт. Бег по дистанции - финиширование.Старты из различных исход­ных положений. |  |
| 4 | 14.09 | **Бег на 60 м на результат.** Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 5 | 18.09 | Равномерный бег 1000 метров.Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега. Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья. | 1 |
| 6 | 21.09 |  Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега. Эстафеты. | 1 |
| 7 | 25.09 | Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность | 1 |
| 8 | 28.09 | Метание мяча 150 гр., Техника разбега с 3х шагов | 1 |
| 9 | 02.10 | Метание мяча 150 гр., на дальность.ФСК ГТО. Спортивная ходьба. | 1 |
| 10 | 05.10 | **Метание мяча 150 гр. на результат.**ФСК ГТО. Кроссовый бег. | 1 |
| 11 | 09.10 | Прыжок в длину с места, **Подтягивание - на результат** | 1 |
| 12 | 12.10 | Прыжки и многоскоки. **Тест на гибкость.** | 1 |
| 13 | 16.10 | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. | 1 |
| 14 | 19.10 | **Бег на 1500 м. на результат**. Правила самоконтроля и ги­гиены. | 1 |
| 15 | 23.10 | Бег на местности 1200м. Психологические особенности возра­стного развития. | 1 |
| 16 | 26.10 | Развитие выносливости в кроссовом беге. Бег в чередовании с ходьбой. | 1 |
| 17 | 30.10 | Круговая тренировка. Бег с препятствиями на местности. Спортивные игры. | 1 |
| 18 | 02.11 | Развитие силовой выносливости. Олимпийское движение в современной России. Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 |
|  **II четверть** |
| № урока  | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Баскетбол 10 часов**  |
| 19 | 13.11 | Инструкция по ТБ. История баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. | 1 |
| 20 | 16.11 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.  | 1 |
| 21 | 20.11 | Остановка двумя шагами и прыжком. Передача мяча от груди. Повороты без мяча и с мячом. | 1 |
| 22 | 23.11 | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди  | 1 |
| 23 | 27.11 | Бросок двумя руками в движении снизу. Введение мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 24 | 30.11 | Техника ведения с различной высотой отскока и изменением направления. Бросок с места. | 1 |
| 25 | 04.12 | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. | 1 |
| 26 | 07.12 | Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.Тактика свободного нападения. | 1 |
| 27 | 11.12 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 28 | 14.12 | Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 |
| **Гимнастика – 4 часа** |
| 29 | 18.12 | История гимнастики. Инструкция по ТБ. Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!» | 1 |
| 30 | 21.12 | Общеразвивающие упражнения в па­рах.Развитие силовых способностей. | 1 |
| 31 | 25.12 | Развитие силовых способностей.Висы, согнувшись и прогнувшись.**Мальчики: подтягивание в висе.****Девочки: подтягивание в висе лёжа.** | 1 |
| 32 | 28.12 | Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.«Мост» и поворот в упор на одном колене (д). | 1 |

**III четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Гимнастика 8 часов** |
| 33 | 11.01 | Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). Длинный кувырок (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).  | 1 |
| 34 | 15.01 | Составление комбинации из акробатических элементов. Теория: история зарождения древних Олимпийских игр.  | 1 |
| 35 | 18.01 | Составление комбинации из акробатических элементов. Комплекс ОРУ со скакалкой. Лазание по канату. Равновесие на правой /левой, полу-шпагат | 1 |
| 36 | 22.01 | Освоение опорных прыжков.Опорные прыжки. ОРУ с повышенной амплитудой.  | 1 |
| 37 | 25.01 | Опорные прыжки. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 38 | 29.01 | Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастической стенке. **Опорные прыжки на результат.** | 1 |
| 39 | 01.02 | Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 |
| 40 | 05.02 | **Выполнение акробатической комбинации на результат**.Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 |
|  **Волейбол 10 часов** |
| 41 | 08.02 | История волейбола.Стойка и перемещения.  | 1 |
| 42 | 12.02 |  Основные при­ёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками  | 1 |
| 43 | 15.02 | Передача мяча над собой. То же через сетку***.***Передача сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку. | 1 |
| 44 | 19.02 | Комбинации из освоенных элементов (приём – передача – удар)Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). | 1 |
| 45 | 22.02 | Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| 46 | 26.02 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром***.*** | 1 |
| 47 | 01.03 | **Комбинации из основных элементов волейбола-на результат.**Игровые задания на укороченной площадке.  | 1 |
| 48 | 05.03 | Игра волейбол по упрощённым правилам. Закрепление тактики свободного нападения. | 1 |
| 49 | 12.03 | Позиционное нападение с изменением позиций. Прави­ла самоконтроля***.***  | 1 |
| 50 | 15.03 | Основные правила судейства. Освоение техники подачи. Нижняя прямая подача. Приём подачи. | 1 |
| **Футбол 2 часа** |
| 51 | 19.03 | История футбола. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки. Ведение мяча с изменени­ем направления движения. | 1 |
| 52 | 22.03 | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель. Ведение мяча по прямой с изменениями скорости. | 1 |

 **IV четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока  | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Лёгкая атлетика 14 часов** |
| 53 | 02.04 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 1 |
| 54 | 05.04 | Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исход­ных положений. | 1 |
| 56 | 09.04 | Бег на 1500 м. Прыжки в длину с разбегаМетание теннисного мяча на дальность после отскока от стены (с места, с 1,2, 3шагов). | 1 |
| 57 | 12.04 | **Бег на 60 м. Зачёт.**Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 58 | 16.04 | Бег 2000 м. Метание малого мяча по неподвижной мишени. | 1 |
| 59 | 19.04 | Метание малого мяча по подвижной мишени.**Прыжки в длину с места на результат.** | 1 |
| 60 | 23.04 | Челночный бег 4\*10 м. Комплекс дыхательной гимнастики. | 1 |
| 61 | 26.04 | Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега.**Челночный бег 4\*10 м. на результат** | 1 |
| 62 | 03.05 | Круговая тренировка. **Кросс 1000м.** | 1 |
| 63 | 07.05 | Кроссовый бег 15 мин., круговая тренировка. | 1 |
| 64 | 14.05 | Бег с препятствиями. **Кросс 500м. на результат** | 1 |
| 65 | 17.05 | Круговая тренировка. Кросс 800м.  | 1 |
| 66 | 21.05 | **Бег 1500м на результат.** | 1 |
| 67 | 24.05 | Эстафетный бег, преодоление полосы препятствий.ФСК ГТО. | 1 |
| **Футбол 2 часа** |
| 68 | 28.05 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Передача мяча корпусом, головой. | 1 |
| 69 | 31.05 | Обыгрыш сближающихся противников.Учебная игра по правилам мини-футбола.  | 1 |

" Рассмотрено" "Согласовано" Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.
МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 год

От 31 августа 2017 год №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тихонова О.В.