

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
МКОУ «Гришенская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено:

на заседании педагогического
совета МКОУ «Гришенская
СОШ»

Протокол № 1
от «31» августа 2018 г.

Согласовано:

на заседании методического
совета МКОУ «Гришенская
СОШ»

Протокол № 1
от «31» августа 2018 г.

Утверждаю:

директор МКОУ
«Гришенская СОШ»

Ю.П.Бирюков
приказ №44
от «31» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура» для 7 класса
на 2018-2019 учебный год.

Уровень основного общего образования 105 часов.

Рабочая программа В.И.Ляха. Физическая культура 5-9 класс.

Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха
Москва «Просвещение» 2016г.

Автор-составитель: учитель физической культуры

Лапкина Олеся Сергеевна

2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 7 класса составлена на основе авторской программы: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5 – 7 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций. М: Просвещение, 2016 г.

Авторская программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю, что соответствует требованиям ФГОС и учебному плану МКОУ «Гришенская СОШ»

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

- воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 7 классе — 75 ч, в. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Планируемые результаты обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 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;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей - многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм

во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими - упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса

Знание 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия.) Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной активности.

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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 с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

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).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

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

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Низкий	Мальчики		Девочки		
				Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6-"	5,8-5,4	4,9 - "	6,3 - "	6,0-5,4	5-"
		13	5,9 - "	5,6-5,2	4,8 - "	6,2 - "	6,2-5,5	5-"
		14	5,8 - "	5,5-5,1	4,7-"	6,1-"	5,9-5,4	4,9 - "
		15	5,5 - "	5,3-4,9	4,5 - "	6-"	5,8-5,3	4,9 - "
Координационные	Челночный бег 3х10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10-"	9,6-9,1	8,8 - "
		13	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10-"	9,5-9,0	8,7 - "
		14	9-"	8,7-8,3	8-"	9,9 - "	9,4-9,0	8,6 - " ,
		15	8,6 - "	8,4-8,0	7,7 - "	9,7 - "	9,3-8,8	8,5 - "
Скоростно-	Прыжок в	11	140 и	160-180	195 и	130 и	150-175	185 и выше

силовые	длину с места, см	12	выше 145 - "-	165-180	200 - "-	135-"	155-175	190-"
		13	150-"	170-190	205 - "-	140-"	160-180	200 - "-
		14	160-"	180-195	210-"	145 - "-	160-180	200 - "-
		15	175-"	190-205	220 - "-	155-"	165-185	205 - "-
Выноси- вость	6-минутный бег ,м	11	900 и менее	1000- 1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
		12	950 - "-	1100- 1200	1350 -"	750 - "-	900-1050	1150-"
		13	1000 - "-	1150- 1250	1400 - "-	800 - "-	950-1100	1200 - "-
		14	1050-"	1200- 1300	1450-"	850 - "-	1000- 1150	1250 - "-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2-"	6-8	10-"	5-"	9-11	16-"
		13	2-"	5-7	9-"	6-"	10-12	18-"
		14	3-"	7-9	11 -"	7-"	12-14	20 - "-
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7-"	-	-	-
		13	1	5-6	8-"	-	-	-
		14	2	6-7	9-"	-	-	-
		15	3	7-8	10-"	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4-"	11-15	20 - "-
		13	-	-	-	5-"	12-15	19-"
		14	-	-	-	5-"	13-15	17-"
		15	-	-	-	5-"	12-13	16-"

Учебно – методический комплект

1. **Лях В.И.** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-7 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.
2. **Лях В.И.** Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. **Патрикеев А.Ю.** Поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. М.: ВАКО.

Календарно - тематическое планирование

№п/п	Дата	Тема урока
Легкая атлетика 21ч.		
1		Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. История легкой атлетики. Тестирование.
2		История легкой атлетики.
3		Высокий старт от 30- 40м.
4		Бег с ускорением от 40-60 м.
5		Скоростной бег до 60 м.
6		Бег на результат 60м.
7		Бег в равномерном темпе до 15 мин.
8		Бег 1500м.
9		Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.
10		Прыжки в высоту.
11		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены на заданное расстояние в коридор 5-6 метров в горизонтальную цель с 4-5 шагов.
12		Метание мяча.
13		Кросс до 15 мин.
14		Бег с препятствиями на местности.
15		Минутный бег.
16		Эстафеты.
17		Круговая тренировка.
18		Всевозможные прыжки и многоскоки.
19		Метание в цель и на дальность разных снарядов.
20		Эстафеты , старты из различных положений.
21		Бег с ускорением, с максимальной скоростью.
Баскетбол 15 ч		
22		Правила техники безопасности. История баскетбола.
23		Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.
24		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
25		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
26		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.)

27		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
28		Ведение мяча в низкой,средней и высокой стойке на месте,в движении по прямой,с изменением направления движения и скорости.
29		Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
30		Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.
31		Перехват мяча.
32		Нападение быстрым прорывом.
33		Комбинация из освоенных элементов.
34		Тактика свободного нападения, позиционного нападения без изменений позиций игроков.
35		Нападение быстрым прорывом . Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
36		Игра по правилам мини-баскетбола.
Гимнастика 12ч		
37		Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.История гимнастики.
38		Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево !», «Полшага!», «Полный шаг!»
39		Сочетание различных положений рук ,ног,туловища.
40		Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении,с подскоками ,приседаниями,с поворотами.
41		Простые связки.Общеразвивающие упражнения в парах.
42		Подтягивание в висе (м.). Подтягивание из виса лежа (д.).
43		Кувырок вперед в стойку на лопатках,кувырок назад в полушпагат.
44		«Мост» из положения стоя с помощью.
45		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
46		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
47		Прыжки со скакалкой.
48		Эстафетыи игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
Лыжные гонки 21ч		
49		История лыжного спорта.Техника безопасности на уроках лыжной

		подготовке.
50		Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.
51		Виды лыжного спорта.
52		Одновременный одношажный ход.
53		Одновременный одношажный ход.
54		Одновременный одношажный ход. Подвижная игра «Карельская гонка».
55		Одновременный одношажный ход.
56		Подъем в гору скользящим шагом.
57		Подъем в гору скользящим шагом.
58		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
59		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
60		Поворот на месте махом. Подвижная игра «Гонки с выбыванием»
61		Поворот на месте махом.
62		Торможение «упором».
63		Торможение «упором».
64		Поворот «упором».
65		Поворот «упором». Подвижная игра «Гонки с преследованием»
66		Прохождение дистанции 4 км.
67		Прохождение дистанции 4 км.
68		Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.
69		Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.
Волейбол 15ч		
70		Правила техники безопасности. История волейбола.
71		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
72		Ходьба, бег и выполнение заданий.
73		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.
74		Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед.
75		Передача мяча над собой.
76		Передача мяча через сетку.
77		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
78		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.
79		Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

80		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.
81		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
82		Тактика свободного нападения.
83		Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
84		Комбинация из освоенных элементов
Футбол 10ч		
85		Правила техники безопасности. Основные правила игры в футбол.
86		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
87		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
88		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.
89		Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.
90		Комбинация из освоенных элементов.
91		Тактика свободного нападения.
92		Позиционное нападения без изменения позиций игрока.
93		Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота.
94		Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.
Легкая атлетика 10ч		
95		Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Высокий старт от 10 до 15 метров.
96		Бег с ускорением от 30-40 м.
97		Скоростной бег до 40 м.
98		Бег на результат 60 м.
99		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.
100		Бег 1000 м.
101		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
102		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.
103		Метание теннисного мяча с места на дальность.
104		Кросс до 15 мин.
105		Круговая тренировка. Тестирование.