Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа №31
с углубленным изучением предметов художественно-эстетического профиля»

Рассмотрено
на заседании предметного
методического объединения
протокол № 1
от 31 августа 2018г.
Руководитель МО:
Силкина Г.Н.

Утверждаю
Директор школы:
_____Е.В. Туренко
протокол педагогического
совета № 1
от 31 августа 2018года
Приказ № 508 от 31.08.18г

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 7 «Д» класс

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов», авторы Лях В.И., Зданевич А.А. Москва, «Просвещение», 2015г.

Учебник «Физическая культура 5-7 классы», авторы Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.
Москва, «Вентана-Граф», 2016г.
35недель, 2раза в неделю, 70 часов в год.

Составитель рабочей программы:
Силкина Галина Николаевна,
учитель физической культуры.

Год составления: 2018

г. Нижневартовск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для 7д класса общеобразовательного учебного учреждения.

Программа определяет содержание и организацию учебного процесса и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственного, социального, личностного и интеллектуального развития учащихся, создание основ представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Программа составлена на основе:

1.Федеральный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура».

2.Положение о рабочей программе.

3.Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов». – М.: Просвещение, 2015г.

4.Учебник «Физическая культура 5-7 классы», авторы Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.Москва, «Вентана-Граф», 2016г.

Рабочая программа полностью соответствует «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11-х классов», автор Лях В.И., Зданевич А.А.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СШ № 31» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в 7д классе основной школы и на его преподавание отводится 70 часов в год при двухразовых занятиях в неделю.

Цель физического воспитания в школе: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Сроки реализации программы: сентябрь 2018г. – май 2019г.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностными результатами обучающихся являются:

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:

- целеполагание, как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные универсальные учебные действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

Общеучебные универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют *знаково-символические действия:*

- моделирование — преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);
- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.

Предметными результатами обучающихся являются:

• формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Двигательные умения, навыки и способности.
Демонстрировать:

Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта, сек	5,2	5,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	180 26 -	165 24
К выносливости	Кроссовый бег 1км. Передвижение на лыжах 1 км.	4мин 20 сек 10мин00сек	5мин 00 сек 11мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение двух кувырков, с. Бросок малого мяча, м	2 20,0	4 16,0

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 5 препятствий; прыгать с поворотами на 180-360°;

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 2 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 20 м для мальчиков и 16 для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 7классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 2,3 кг, гантелями массой 1,5-2 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 5 м; слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 110 см; ходить по бревну высотой 80-110 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене , седы; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 7 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных и спортивных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из спортивных игр, комплексно воздействующих на организм ребенка (волейбол, мини-футбол, баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособностей.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения спортивных игр и выполнения других заданий.

Ученик научится:

- особенностям зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способам и особенностям движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание учебного курса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 54 часа, на вариативную часть – 16 часов. Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол, волейбол». Часы вариативной части добавлены в разделы «Легкоатлетические упражнения», «Лыжная подготовка», «Баскетбол, волейбол». Часы, отведенные в вариативной части распределены следующим образом: (см. Таблица 1,2).

Распределение учебного времени на виды программного материала.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	**Базовая часть**	**54**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Лыжная подготовка	12
1.5	Баскетбол, волейбол	12
2	**Вариативная часть**	16
2.1	Легкая атлетика	4
2.2	Баскетбол, волейбол	4
2.3	Лыжная подготовка	8
	Всего часов	70

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала

№ п/п	**Разделы программы**	**1 четверть**	**2 четверть**	**3 четверть**	**4 четверть**	**Итого часов**
1	**Основы знаний**	В процессе уроков				
2	**Легкая атлетика**	10			10	20
3	**Баскетбол** **Волейбол**	8			8	16
4	**Гимнастика с элементами акробатики**		14			14
5	**Лыжная подготовка**			20		20
Итого часов		18	14	20	18	**70**

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1
2	Входной контроль. Бег с препятствиями.	1
3	Развитие скорости. Высокий, низкий старт.	1
4	Бег 30,60 метров.	1
5	Бег30, 60 метров на результат.	1
6	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров, техника.	1
7	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров, техника выполнения.	1
8	Метание мяча весом 150 грамм на дальность.	1
9	Метание мяча весом 150 грамм на дальность, учет.	1
10	Подтягивания на высокой, низкой перекладине.	1
11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в парах.	1
12	Передача мяча в тройках со сменой мест, с сопротивлением защитников.	1
13	Ведение мяча со сменой направления и скорости, с сопротивлением защитника.	1
14	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники.	1
15	Комбинации из освоенных технических элементов. Броски по кольцу с точек с места, с двух шагов в движении.	1
16	Перехват мяча. Штрафные броски. Игра по правилам баскетбола.	1
17	Игра 3х3, 5х5 с заданием.	1
18	Штрафные броски, броски с точек, учет.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики, акробатики. Комплекс с гантелями.	1
20	Техника выполнения двух кувырков слитно вперед и назад.	1
21	Техника выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (девочки), стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики)	1
22	Техника выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (девочки), стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики)	1

23	Техника выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (девочки), стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), учет.	1
24	Упражнения в висах : подъем переворотом в упор толчком, передвижение в висе (мальчики), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (девочки).	1
25	Упражнения в висах : подъем переворотом в упор толчком, передвижение в висе (мальчики), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (девочки).	1
26	Упражнения в висах : подъем переворотом в упор толчком, передвижение в висе (мальчики), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (девочки), учет.	1
27	Комбинация из изученных элементов на брусьях, перекладине.	1
28	Опорный прыжок через козла в ширину способом «согнув ноги», «ноги врозь».	1
29	Опорный прыжок через козла в ширину способом «согнув ноги», «ноги врозь». Эстафеты.	1
30	Опорный прыжок через козла в ширину способом «согнув ноги», «ноги врозь». Эстафеты.	1
31	Опорный прыжок через козла в ширину, учет.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
33	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1
34	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	1
35	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Техника выполнения.	1
36	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, учет.	1
37	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения.	1
38	Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой».	1
39	Техника подъемов, спусков, торможений.	1
40	Торможение и поворот упором. Техника спусков. Подъем «Елочкой».	1
41	Торможение и поворот упором. Техника спусков. Подъем «Елочкой», учет.	1
42	Торможение и поворот упором. Одновременный бесшажный и двухшажный ход.	1
43	Торможение и поворот упором. Одновременный бесшажный и двухшажный ход.	1
44	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, учет.	1
45	Совершенствование лыжных ходов.	1
46	Прохождение дистанции 3 километра.	1
47	Прохождение дистанции 3 километра.	1
48	Совершенствование лыжных ходов.	1
49	Лыжные гонки на 1километр.	

50	Лыжные гонки на 1километр.	1
51	Лыжные гонки на 2 километра.	1
52	Лыжные гонки на 2 километра.	1
53	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещения в игре «Волейбол».	1
54	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
55	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
56	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
57	Нижняя прямая подача мяча. Стойка игрока.	1
58	Нижняя прямая подача мяча. Стойка игрока.	1
59	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	1
60	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	1
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
62	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега, техника.	1
63	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега, учет.	1
64	Метание мяча на заданное расстояние.	1
65	Метание мяча на заданное расстояние, техника.	1
66	Метание мяча с разбега на дальность.	1
67	Метание мяча с разбега на дальность, техника.	1
68	Метание мяча с разбега на дальность, учет.	1
69	Комплекс упражнений с набивными мячами 2, 3 килограмма.	1
70	Круговая тренировка на силовые, скоростно- силовые качества.	1