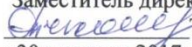
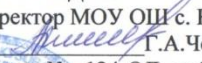


Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная школа с. Коромысловка
Кузоватовского района Ульяновской области
(МОУ ОШ с. Коромысловка)

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Т.А. Чехонина
«30» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ОШ с. Коромысловка
 Т.А. Чехонин
Приказ № 124-ОД от 30.08.2017 г.



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 7

Уровень общего образования основное общее образование

Срок реализации программы, учебный год 2017-2018 учебный год

Количество часов по учебному плану 70 часов в год; в неделю 2 часа

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рабочей программой. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы». М.: Просвещение, 2014 г.

Учебник: «Физическая культура», авторы: М.Я. Виленский и др. (М.: «Просвещение», 2016 г. рекомендовано МО РФ

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил: учитель физической культуры Капков Н.Н

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура 7 класса:

Личностные результаты

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности подростков 13-14 лет к сдаче нормативов ГТО;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; считаться с мнением сверстников, учителей и родителей;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
-

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 и спортом.

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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры и комплекса ГТО, как средства организации здорового образа жизни
- профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

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 способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой из базовых видов спорта, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,
 - использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений комплекса ГТО.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения,
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь 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;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия, 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,

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, о комплексе ГТО, 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 физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки к сдаче комплекса ГТО;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств по подготовке к сдаче комплекса ГТО, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Содержание учебного предмета физическая культура в 7 классе

Знания о физической культуре изучают в процессе уроков.

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. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическое развитие человека. Рост - весовые показатели. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Зрение. Гимнастика для глаз. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Вредные привычки. Первая помощь при травмах.

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

Легкая атлетика-20 ч

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега с 9 -11 шагов, прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча: на дальность отскока от стены с места, с шага в горизонтальную и вертикальную цель, метание мяча на дальность.

Спринтерский бег: высокий старт от 30 до 40м, бег с ускорением до 60м, бег 60 м на результат. Бег на выносливость: в равномерном темпе до 20 минут мальчики. до 15 минут -девочки. Эстафеты с этапом до 60м.Бег на 1500м

Спортивные игры. Баскетбол-8 ч

История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности. Перемещения, передачи, броски. Ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитник. Перехват мяча. Технические и тактические приемы. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение.Игра по правилам мини - баскетбола.

Гимнастика с основами акробатики -14ч

История гимнастики. Краткая характеристика видов спорта. Строевые команды и упражнения. "Полшага", "Полный шаг""Пол -оборота направо". Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках; Девочки: кувырок вперед и назад, кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках., мост с помощью. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги через козла в ширину высота 100- 115 см, Девочки: прыжок через козла в ширину способом ноги врозь, высота козла-105-110см. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(низкой):мальчики- подъем переворотом в упор толчком двумя. передвижение в висе, махом назад соскок. Упражнения с гантелями, набивными мячами, скакалками.Лазание по канату.

Лыжная подготовка-18ч

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Правила техники безопасности. Одновременный одношажный ход. Передвижения на лыжах в равномерном темпе, сочетание лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Спуски в средней стойке. Торможение и поворот упором.Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка".

Волейбол-10ч

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Подвижные игры с мячом и без мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиции. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по правилам мини -волейбола.

**Тематическое планирование учебного предмета
(курса «Физическая культура» 7 класс)**

	Легкая атлетика-10ч	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	1
2	Бег на короткие дистанции, низкий старт.	1
3	Метание малого мяча.	1
4	Спринтерский бег по прямой с максимальной скоростью. Метание мяча.	1
5	Спринтерский бег 60м.Прыжок в длину с разбега.	1
6	Метание малого мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	1
8	Прыжок в длину с разбега.. Бег на средние дистанции	1
9	Бег на дистанции 1500м.	1
10	Выполнение норм комплекса ГТО и контрольных нормативов	1
	Спортивные игры. Баскетбол-8ч	
11	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр.Передача мяча двумя руками от груди .	1
12	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	1
13	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	1
14	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	1
15	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.Ловля и передача мяча.	1
16	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча	1
17	Техника владения мячом в игре. (Уход от опеки защитника).	1
18	Индивидуальная техника защиты (Держание игрока перед собой).	1
	Гимнастика с основами акробатики -14ч	
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках	1

20	Акробатические упражнения :стойка на голове и руках (мальчики), стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат (девочки), упражнения на низкой перекладине.	1
21	Акробатические упражнения :стойка на голове и руках (мальчики), стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат (девочки), упражнения на низкой перекладине.	1
22	Строевые упражнения, акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост. Упражнения на перекладине.	1
23	Строевые упражнения, акробатические композиции, упражнения на перекладине. Развитие двигательных качеств.	1
24	Акробатическая комбинация.	1
25	Строевые упражнения, акробатические композиции, упражнения на гимнастической стенке. Развитие двигательных качеств.	1
26	Строевые упражнения, акробатические композиции, упражнения на гимнастической стенке. Развитие двигательных качеств.	1
27	Упражнения в равновесии.	1
28	Лазание по канату.	1
29	Лазание по канату.	1
30	Опорные прыжки.	1
31	Опорные прыжки.	1
32	Проверка контрольных упражнений (сгибание и разгибание: туловища; рук в упоре лежа),подготовка к ГТО.	1
Лыжная подготовка-18ч		
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок.	1
34-35	Одновременный одношажный ход.	2
36-37	Одновременный бесшажный.	2
38	Одновременный бесшажный.	1

39	Эстафетный бег на лыжах.	1
40	Подъем «елочкой»	1
41- 42	Одновременный одношажный ход.	2
43	Торможение «плугом»	1
44	Спуски и подъемы.	1
45	Поворот на месте.	1
46	Спуски с уклона, подъем "елочкой"	1
47	Лыжные гонки 1 км. Подготовка к ГТО.	1
48	Спуски с уклонов под 45 градусов.	1
49 -50	Основные способы передвижений .Подготовка к ГТО.	2
Спортивные игры: волейбол - 10ч		
51	ТБ на уроках по волейболу. Стойки, перемещения, передачи. Правила соревнований по волейболу	1
52	Передача мяча двумя руками сверху.	1
53	Имитация верхней и нижней передачи мяча после выпада в сторону.	1
54	Верхняя и нижняя передачи над собой и в парах. Круговая тренировка.	1

55	Передача мяча над собой двумя руками сверху и снизу в парах Нижняя подача.	1
56	Урок круговой тренировки.	1
57	Отбивание мяча кулаком.	1
58	Нижняя прямая подача.	1
59	Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.	1
60	Прием мяча с подачи снизу. Учебная игра.	1
	Легкая атлетика 10ч	
61	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные упражнения в беге.	1
62	Низкий старт и бег на короткие дистанции.	1
63	Метание малого мяча.	1
64	Бег по прямой с максимальной скоростью, метание мяча .	1
65	Бег на короткие дистанции 60м.	1
66	Метание малого мяча на дальность	1
67 68	Прыжок в длину с разбега	2
69 70	Бег на средние дистанции Выполнение нормативов и подготовка к ГТО.	2

	Итого	70
--	--------------	-----------