

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родниковская средняя общеобразовательная школа №6

| | | |
|---|---|--|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО <i>Лещёва Т.Ф.</i> Протокол № <u>1</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель по УВР <i>Земляная Л.В.</i> от <u>30.08</u> 2018г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор МБОУ Родниковская СОШ №6: <i>Т.В. Коробейникова</i> Приказ № <u>01-13-16а</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p> |
|---|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

7 класс

Разработал:

Похабов Михаил Владимирович,
учитель физической культуры и ОБЖ,
высшей квалификационной категории

2018-2019 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять показатели физического развития (рост, вес), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Содержание программы

Легкая атлетика и кроссовая подготовка – 31 час

Основы умения бега на короткие и на длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание в цель и на дальность. Равномерный бег до 12 минут. Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения.

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Спортивные игры, баскетбол – 18 часов.

Стойки и передвижения; ведения мяча на месте, в движении, с изменением скорости; остановки прыжком; повороты; ловля и передача мяча в на месте, в движении; броски двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча, от головы; игра по упрощённым правилам. Терминология баскетбола, решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов.

Строевые упражнения; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, скакалка, обруч, мяч). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Опорные прыжки Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.

Лыжная подготовка – 18 часов.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; техника безопасности при занятиях лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение плугом, повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.

Спортивные игры, волейбол – 20 часов.

Стойка игрока. Перемещение в стойке, передвижение. Прием и передача мяча. Поддачи в волейболе. Комбинации из разученных элементов. Тактика игры. Владение игрой. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей

Футбол – 6 часов

Передвижения, остановки, повороты, стойки игроков. Удары по мячу и остановка мяча. Ведение мяча, удары по воротам. Техника перемещений и защиты.

Тактика игры.

1

2

.....

Календарно-тематическое планирование 7 класс

| N n/n | Наименование разделов и тем. | Кол-во часов | Сроки проведения | |
|----------|--|-----------------|------------------|------|
| | | | дата | факт |
| 1 | Лёгкая атлетика Т.Б. на уроке. Низкий старт. | 1 | 4 09 | |
| 2 | Бег 30 метров .на результат | 1 | 5 09 | |
| 3 | Совершенствование высокого старта. Эстафетный бег | 1 | 7 09 | |
| 4 | .Бег 60 метров. на результат | 1 | 11 09 | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (9-13 шагов) | 1 | 12 09 | |
| 6 | Метание малого мяча 150гр. на дальность | 1 | 14 09 | |
| 7 | Учетный урок по прыжку. | 1 | 18 09 | |
| 8 | Изучить бросок набивного мяча. Массой 1 кг. | 1 | 19 09 | |
| 9 | Бросок набивного мяча на результат. | 1 | 21 09 | |
| 10 | Бег 1000 метров. на результат | 1 | 23 09 | |
| 11 | Челночный бег 3-Х 10. | 1 | 26 09 | |
| 12 | Прыжки на скакалке . | 1 | 28 09 | |
| | Кроссовая подготовка | | | |
| 13 | Кросс до 15-ти минут .в медленном беге | 1 | 2 10 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| 14 | Бег по пересечённой местности. | 1 | 3 10 | |
| 15 | Эстафеты дистанцией до 100 метров | 1 | 5 10 | |
| | Баскетбол | | | |
| 16 | Стойки и перемещения баскетболиста на площадке. | 1 | 9 10 | |
| 17 | Ловля двумя руками от груди на месте, в парах, в движении | 1 | 10 10 | |
| 18 | Остановка прыжком, бросок в кольцо | 1 | 12 10 | |
| 19 | Повороты без мяча и с мячом в парах | 1 | 16 10 | |
| 20 | Ловля мяча двумя от груди, на месте, в парах с шагом. | 1 | 17 10 | |
| 21 | Развитие координационных качеств. | 1 | 19 10 | |
| 22 | Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | 20 10 | |
| 23 | Вырывание и выбивание в баскетболе. | 1 | 23 10 | |
| 24 | Тактические действия в баскетболе. | 1 | 25 10 | |
| | Футбол | | | |
| 25 | Передачи в парах | 1 | 5 10 | |
| 26 | Удары по воротам. | 1 | 7 10 | |
| 27 | Остановка мяча. | 1 | 8 10 | |
| | ГИМНАСТИКА | | | |
| 28 | Т.Б. на уроке гимнастике. Вводный урок . | 1 | 11 10 | |
| 29 | Подтягивание в висе. | 1 | 13 10 | |
| 30 | Висы согнувшись и прогнувшись . | 1 | 14 10 | |
| 31 | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. | 1 | 16 10 | |
| 32 | Прыжок через козла ноги врозь. | 1 | 18 10 | |
| 33 | Длинный кувырок вперед, мост из положения лежа | 1 | 20 10 | |
| 34 | Кувырок вперёд назад, стойка на лопатках. | 1 | 21 10 | |
| 35 | Строевой шаг, смыкание и размыкание. | 1 | 25 10 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| 36 | Прыжок через козла согнув ноги. | 1 | 3 19 | |
| 37 | Акробатические комбинации из изученных элементов | 1 | 4 4 | |
| 38 | Гимнастическая Эстафета | 1 | 6 10 | |
| 39 | Развитие гибкости на уроке гимнастики | 1 | 10 1 | |
| | БАСКЕТБОЛ | | | |
| 40 | Остановка двумя шагами и прыжком после ведения | 1 | 11 11 | |
| 41 | Передача мяча в тройках в баскетболе. | 1 | 12 12 | |
| 42 | Терминология баскетбола. | 1 | 13 1 | |
| 43 | Передачи после ведения. | 1 | 14 7 | |
| 44 | Ведение ,остановка ,бросок. | 1 | 15 1 | |
| 45 | Броски в кольцо от груди | 1 | 16 | |
| 46 | Штрафной бросок | 1 | 17 12 | |
| 47 | Игра по упрощенным правилам | 1 | 18 6 | |
| 48 | Игра в мини-баскетбол | 1 | 19 11 | |
| | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | | | |
| 49 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Форма одежды , . | 1 | 20 11 | |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 21 11 | |
| 51 | Попеременный двухшажный ход(закрепление) | 1 | 22 11 | |
| 52 | Совершенствование хода на лыжне, | 1 | 23 11 | |
| 53 | Прохождение дистанции 1 км. на результат | 1 | 24 11 | |
| 54 | Имитация одновременного одношажного хода. | 1 | 25 11 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| 55 | Одновременный одношажный ход.(закрепление) | 1 | 18 01 | |
| 56 | Совершенствование хода по лыжне. | 1 | 28 01 | |
| 57 | Одновременный бесшажный , одношажный ход. | 1 | 18 01 | |
| 58 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | 1 00 | |
| 59 | Повороты переступанием. | 1 | 4 00 | |
| 60 | Повороты после спуска. | 1 | 8 00 | |
| 61 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | 7 00 | |
| 62 | Подъём в гору ёлочкой ,спуск с горы. | 1 | 11 00 | |
| 63 | Подъём в гору лесенкой, спуск с горы. | 1 | 12 00 | |
| 64 | Совершенствование спусков и подъёмов. | 1 | 10 00 | |
| 65 | Торможение «плугом» и «полу плугом» | 1 | 1 00 | |
| 66 | Подъёмы и спуски с горы. | 1 | 10 00 | |
| | ВОЛЕЙБОЛ | | | |
| 67 | Стойки и перемещения игрока. | 1 | 11 00 | |
| 68 | Передача двумя руками сверху на месте. | 1 | 18 00 | |
| 69 | Передача двумя руками сверху в движении. | 1 | 16 00 | |
| 70 | Передача двумя руками сверху | 1 | 13 00 | |
| 71 | Приём мяча двумя руками снизу после набрасывания. | 1 | 4 00 | |
| 72 | Игра в мини-волейбол. | 1 | 5 00 | |
| 73 | Эстафета с волейбольными мячами | 1 | 4 00 | |
| 74 | Приём мяча снизу после верхней передачи. | 1 | 14 00 | |
| 75 | Приём мяча снизу, двумя руками над собой | 1 | 12 00 | |
| 76 | Нижняя прямая подача. С 3-х 6-ти метров | 1 | 14 00 | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 77 | Прием мяча снизу после подачи. | 1 | | |
| 78 | Игра в мини-волейбол . | 1 | | |
| 79 | Игра в мини-волейбол. | 1 | | |
| 80 | Серия передач над собой. | 1 | | |
| 81 | Передача сверху, снизу, над собой в тройках. | 1 | | |
| 82 | Передача сверху, снизу в целом. | 1 | | |
| 83 | Боковая подача через сетку. | 1 | | |
| 84 | Нижняя боковая подача с 5-ти, 6-ти метров. | 1 | | |
| 85 | Игра в мини-волейбол | 1 | | |
| 86 | Прием мяча снизу после коротких и длинных передач сверху. | 1 | | |
| | Лёгкая атлетика | | | |
| 87 | Высокий старт до 10-15 м, | 1 | | |
| 88 | Бег 30 метров .на результат | 1 | | |
| 89 | Бег 60 метров .на результат | 1 | | |
| 90 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | | |
| 91 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | | |
| 92 | Бег 1000 метров. | 1 | | |
| 93 | Прыжок в длину с места | 1 | | |
| 94 | Бросок набивного мяча. массой 1 кг. | 1 | | |
| 95 | Челночный бег 3x10 | 1 | | |
| 96 | Передача эстафетной палочки | 1 | | |
| 97 | Прыжки на скакалке. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 98 | Эстафетный бег | 1 | | |
| | КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | | | |
| 99 | Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | | |
| 100 | Полоса препятствий | 1 | | |
| 101 | Шестиминутный бег. | 1 | | |
| 102 | Бег на средние дистанции | 1 | | |
| | ФУТБОЛ | | | |
| 103 | Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. | 1 | | |
| 104 | Ловля и отбивание мяча вратарем. | 1 | | |
| 105 | Двусторонняя игра | 1 | | |