



Утверждаю:
Директор МОУ ОШ № 79
М. Н. Арисенко М. Н. Арисенко
«30» 08 2019 г.

муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная школа №79 Красноармейского района Волгограда»

Рабочая программа

для 7 класса учебного курса по физической культуре.

Составитель:

Учитель физической культуры:

И. А. Оганян

2019-2020 г.

Пояснительная записка по физической культуре в 7 классе.

1. Статус документа.

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация Физического воспитания и образования в образовательных учреждениях, включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, остановленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

2. Структура документа.

В программе В. И. Ляха, М. Я. Виленского программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавания учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Всего часов-102:

- | | |
|--------------------------------------------------------------|--------|
| 1. Основы знаний о физической культуре | – 7 ч. |
| 2. Легкая атлетика | -16 ч. |
| 3. Гимнастика | -17 ч. |
| 4. Спортивные игры
(баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) | -48 ч. |
| 5. Лыжная подготовка | -3 ч. |

6. Плавание	-7 ч.
7. Реферат	-1 ч.
8. Развитие двигательных способностей	- 3 ч.

3. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура - двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природой человека. В процессе освоения данной деятельности человека формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания объединяющие урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и второй половине дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы)-достигается формирование физической культуры личности.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями континента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержания учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры; с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи.)

4.Цели.

Главная цель развития системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

-развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

-**формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; знание о личной гигиене, режиме дня;

-**освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-**обучение** основам базовых видов двигательных действий; -**приобщение** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видам спорта в свободное время;

5. Планируемые результаты.

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.

1.	Личностные результаты.	Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России человечества; чувство ответственности и долга перед родиной; целостность мировоззрения, соответствующий своему уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
2.	Метапредметные результаты.	Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; умение работать индивидуально и в группе: находить правильное решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
3.	Предметные результаты.	В основной школе в соответствии с Федеральным государственным 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, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;

	овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных физических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6.УМК.

Учебник:

«Физическая культура учащихся 5-11 классов» М, «Просвещение», 2017 г.

«Физическая культура учащихся 5-11 классов» Лях В.М.

Физкультурно-оздоровительные разработки в школе Москва, «Просвещение» 2016 г.

Физкультура как система работы с учащимися спец. мед. групп / авт. – составитель А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. Волгоград.: Учитель, 2016 г.

Физическая культура: Учебное пособие. - М.: Мастерство, 2016 г. Методика обучения основным движениям на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманист. издательский центр ВЛАДОС, 2016 г.

№	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	ДЗ	Дата проведения	
						План	Факт
1-7	Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности. Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности.	Изучение теоретической части материала	История физической культуры. Олимпийские игры древности.	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		
		Первичный инструктаж по технике безопасности. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	Изучение теоретической части материала	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.			
		Познать себя. Росто-весовые показатели.		Физическая культура человека.		Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)	
		Влияние физических упражнений на основные системы организма.		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		

		<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Стагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.</p>		<p>Режим дня и его основное содержание.</p>		
		<p>Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p>	<p>Изучение теоретической части материала</p>	<p>Оценка эффективности занятий и занятий физической культурой.</p>		
		<p><i>Первая помощь при травмах.</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>Изучение теоретической части материала</p>	<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>		
8-23	<p>Легкая атлетика</p>	<p>Оглавления техникой <i>спринтерского бега.</i> Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег на результат 60 метров.</p>	<p>Изучение нового материала, совершенствование ЗУН</p>	<p>Беговые упражнения.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)</p>	
		<p>Оглавления техникой <i>длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин Бег на 1500 метров</p>				

	<p>Остадение мешкикой прыжков в длину: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	Изучение нового материала, совершенствования ЗУН	Прыжковые упражнения.	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		
	<p>Остадение мешкикой прыжков в высоту: Процесс совершенствования прыжков.</p>					
	<p>Остадение мешкикой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов.</p>	Изучение нового материала, совершенствования ЗУН	Метание малого мяча			
	<p>Метание мяча весом 150 грамм с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега.</p>					
	<p>Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности.</p>	Изучение нового материала, совершенствования ЗУН	Развитие выносливости	Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)		
	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность различных снарядов из различных исходных положений.</p>	Изучение нового материала, совершенствования ЗУН	Развитие скоростно-силовых способностей.			
	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений.</p>	Изучение нового материала, совершенствования ЗУН	Развитие скоростных способностей.			

		<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p>			
24-40	Гимнастика	<p>Подача команд; Демонстрация упражнений; Помощь в в подготовке места проведения занятий.</p> <p>История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>Освоение обще развивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах. Простые связки.</p>	<p>Изучение нового материала</p> <p>Изучение нового материала</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс №1 (ОРУ № 1)</p>		

	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами <u>Мальчики</u>: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.) <u>Девочки</u>: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>	Изучение нового материала	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2 (ОРУ № 2)		
<p>Освоение и совершенствования висов и упоров. <u>Мальчики</u>: подъем переворотом в упор толчком двумя; <u>Девочки</u>: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>	Изучение нового материала	Опорные прыжки				
<p>Освоение опорных прыжков. <u>Мальчики</u>: прыжок со ступи ноги (козел в ширину, высота 110-115 см.) <u>Девочки</u>: прыжок ноги врозь ноги (козел в ширину, высота 105-110 см.)</p>	Изучение нового материала	Акробатические упражнения и комбинации.				
<p>Освоение акробатических упражнений. <u>Мальчики</u>: кувырок вперед в стойку на лопатках. <u>Девочки</u>: кувырок назад в полушпагат.</p>	Изучение нового материала	Развитие координационных способностей.				
	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.					

		Лазание по канату, гимнастической лестницы.	Изучение нового материала	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		
		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Изучение нового материала	Развитие скоростно-силовых способностей.		
		Упражнение с предметами.	Изучение нового материала	Развитие гибкости.		
		Упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Изучение нового материала	Знания о физической культуре.		
		Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Изучение нового материала	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.		
		Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	Изучение нового материала	Овладение организаторскими умениями.		
41-51	Баскетбол	Первичный инструктаж. <i>История баскетбола.</i> Основные правила игры в баскетбол.	Изучение нового материала	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2 (ОРУ № 2)	

<p>Дальнейшее обучение техники движения.</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>			
<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p>	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение техники ведения мяча.</p>			
<p>Перехват мяча.</p>	<p>Дальнейшее обучение техники движения.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>			
		<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение индивидуальной техники защиты.</p>			
		<p>Изучение нового материала</p>	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>			

		<p>Дальнейшее обучение техники движения.</p> <p>Дальнейшее обучение техники движения.</p>	<p>Изучение нового материала</p> <p>Изучение нового материала</p>	<p>Закрепление техники перемещений, владений мячом и развития координационных способностей.</p> <p>Освоение тактики игры.</p>			
52-67	Волейбол.	<p>Первичный инструктаж по технике безопасности. <i>История волейбола.</i></p> <p>Основные приемы игры в волейбол.</p>	<p>Изучение нового материала</p> <p>Изучение нового материала</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 3 (ОРУ № 3)</p>		

	<p>Передача мяча над собой. Также через сетку.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение техники приема и передачи мяча.</p>		
	<p>Процесс совершенствования психомоторных способностей.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>		
	<p>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве)</p>		
	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры длительностью от 20 с.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Развитие выносливости</p>		
	<p>Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>		
	<p>То же через сетку.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p>		

	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p>			
	<p>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.</p>			
	<p>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>			
	<p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение тактики игры.</p>			
	<p>Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Знание о спортивной игре.</p>			
	<p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию изучаемых спортивных игр.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p>			
	<p>Помощь в судействе, комплектование команды.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Овладение организаторскими умениями.</p>			

Первичный инструктаж по технике безопасности. <i>История футбола.</i> Подвижные игры для освоения передвижений и остановок.	Изучение нового материала	Краткая характеристика вида спорта
Дальнейшее закрепление техники.	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	Изучение нового материала	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.
Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	Изучение нового материала	Овладение техникой ударов по воротам.
Комбинация из основных элементов ведения мяча.	Изучение нового материала	Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.
Комбинация из основных элементов техники перемещений и ведения мяча.	Изучение нового материала	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.

	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	Изучение нового материала	Освоение тактики игры.			
	Дальнейшее закрепление техники.	Изучение нового материала	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
77-88	Гандбол Первичный инструктаж по технике безопасности. История гандбола. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок.	Изучение нового материала	Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 3 (ОРУ № 3)		
	Дальнейшее закрепление техники.	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Изучение нового материала	Освоение ловли и передач мяча.			
	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Изучение нового материала	Освоение техники ведения мяча.			
	Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	Изучение нового материала	Овладение техникой бросков мяча.			

	Перехват мяча. Игра вратаря.	Изучение нового материала	Освоение индивидуальной техники защиты.		
	Дальнейшее закрепление техники.	Изучение нового материала	Совершенствование техники перемещений, владение мячом.		
	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:0).	Изучение нового материала.	Освоение тактики игры.		
	Игра по правилам мини-гандбола.	Изучение нового материала	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
89-91	Лыжная подготовка Первичный инструктаж по технике безопасности. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	Изучение нового материала	Требование к технике безопасности Краткая характеристика вида спорта.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4 (ОРУ № 4)	
	Подъем в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом.	Изучение нового материала	Освоение техники лыжных ходов.		
	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожении и травмах.	Изучение нового материала	Знания.		

<p>Первичный инструктаж по технике безопасности. Возникновение плавания. Упражнения для изучения техники плавания.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Требование к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта.</p>		
<p>Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение техники плавания.</p>		
<p>Игры и развлечения на воде.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Развитие выносливости.</p>		
<p>Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Развитие координационных способностей.</p>		
<p>Правила соревнований и определение победителя. Личная и общественная гигиена.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Знания.</p>		
<p>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Самостоятельные занятия.</p>		
<p>Правила соревнования. Правила судейства.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Овладение организаторскими способностями.</p>		

100-102	<p>Развитие двигательных способностей.</p>	<p>Основные двигательные способности.</p> <p>Пять основных двигательных способностей.</p> <p>Гибкость. Упражнение для рук и плечевого пояса.</p> <p>Сила. Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Быстрота. Упражнение для развития быстроты движений.</p> <p>Выносливость. Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Ловкость. Упражнение для развития двигательной ловкости.</p>	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>Выбор упражнений и составление индивидуальной комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки и физкультурпауз (подвижных перемен)</p> <p>Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов.</p>				
	<p>Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>	<p>Туризм. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. История туризма в мире и в России. Пеший туризм.</p>						

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью на

13/11/2014

сиркиска

Директор МОУ ОШ №79

М. П. Гусенко
13/11/2014

