

«Рассмотрено» Руководитель МО <u>Л. Е. Вохмина</u> /Л. Е. Вохмина/ Протокол № <u>1</u> от «<u>29</u>» <u>08</u> 2017 г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР МБОУ «ООШ № 14» <u>А. В. Пузырёва</u> /А. В. Пузырёва/ «<u>29</u>» <u>08</u> 2017 г.	«Утверждено» Директор МБОУ «ООШ № 14» <u>Ю. В. Казанцева</u> /Ю. В. Казанцева/ Приказ № <u>204</u> от «<u>01</u>» <u>09</u> 2017 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для обучающихся 7-х классов
МБОУ «ООШ №14»
Энгельсского муниципального района
(базовый уровень)
на 2017/2018 учебный год

Составитель:
Гафуров Михаил Шамильевич
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы физического воспитания В.И. Лях. Программа составлена на основе Государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Потребителем образовательных услуг являются учащиеся 7-х классов.

Согласно базисному учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» в объёме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 часа в неделю.

Всего 102 часа в год.

Характеристика учебного предмета

Целью обучения физической культуре является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Специфика учебного предмета:

1. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
2. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
3. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ожидаемые образовательные результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Обладать следующими навыками:

- проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

Содержание учебного предмета

№	Тематический блок	Кол-во часов	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности	Контроль
1.	Основы знаний о физической культуре	4			
2.	Волейбол	13			
3.	Гимнастика с основами акробатики	20			
4.	Лыжная подготовка	18			
5.	Баскетбол	21			
6.	Легкая атлетика	26			
Итого		102			

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Основы знаний о физической культуре.	1		
2.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	1		
3.	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств и прыгучести.	1		
4.	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести.	1		
5.	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1		
6.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
7.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	1		
8.	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	1		
9.	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
10.	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину	1		

	способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.			
11.	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости.	1		
12.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
13.	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
14.	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения.	1		
15.	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения.	1		
16.	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	1		
17.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1		
18.	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1		
19.	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	1		
20.	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1		
21.	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1		
22.	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1		

23.	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1		
24.	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	1		
25.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол.	1		
26.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол.	1		
27.	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.			
28.	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1		
29.	Основы знаний по физической культуре.	1		
30.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	1		
31.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	1		
32.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полупагач, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	1		
33.	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с.	1		

	Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.			
34.	Лазание по канату, с помощью ног (девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе (мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	1		
35.	Лазание по канату, с помощью ног (девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе (мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	1		
36.	КОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. . Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в. ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств.	1		
37.	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	1		
38.	Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.	1		
39.	Перекладина: подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	1		
40.	Упражнения на брусьях разной высоты (девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы,	1		

	скоростной выносливости.			
41.	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	1		
42.	КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла(в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	1		
43.	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	1		
44.	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей.	1		
45.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	1		
46.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	1		
47.	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой.	1		
48.	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1		
49.	КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	1		
50.	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1		

51.	Основы знаний по физической культуре.	1		
52.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1		
53.	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	1		
54.	Попеременный двухшажный ход.	1		
55.	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1		
56.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1		
57.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1		
58.	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1		
59.	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	1		
60.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1		
61.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1		
62.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	1		
63.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1		
64.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	1		

65.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1		
66.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1		
67.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1		
68.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1		
69.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	1		
70.	Основы знаний по физической культуре.	1		
71.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
72.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
73.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	1		
74.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
75.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1		

	Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.			
76.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
77.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
78.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
79.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
80.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1		
81.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1		
82.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
83.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в	1		

	нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.			
84.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
85.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1		
86.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	1		
87.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1		
88.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
89.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	1		
90.	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1		
91.	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты.	1		
92.	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре	1		

	10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
93.	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
94.	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
95.	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
96.	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
97.	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
98.	Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
99.	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	1		
100.	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	1		
101.	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
102.	Эстафетный бег 4x50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты.	1		