


Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Печниковская средняя школа"


«Согласовано»

Зам. директора по УВР

Гамова Н.в. 
«30» августа 20__ г.

«Утверждено»

Директор МОУ "Печниковская СШ"

Давыдова Т.В. 
«31» августа 20__ г.
пр. N 157

Рабочая программа
по физической культуре
для 7 класса

Составитель: учитель физической культуры
МОУ «Печниковская СШ» Давыдов Денис Леонидович.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7-х классов разработана на основе следующих документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ФГОС основного общего образования
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте».

Место предмета в базисном учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего на изучение программного материала отводится 68 часов в год.

Программа обеспечивает достижение учащимися 7-х классов определенных **предметных результатов**:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, разминки;

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» 7 класс

Требования к знаниям.

Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений.

Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, уровня развития мышечной силы, гибкости. Терминология изучаемых спортивных игр; техника ловли, передачи. Ведения мяча или броска, тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме

легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Легкая атлетика:

Спринтерский бег до 60м. Высокий старт и стартовый разгон. Бег на 1500 м. Бег в равномерном темпе до 20 мин (до 15 минут девочки). Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель и заданное расстояние, бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и. п. с места, в движении вперед и вверх, ловля набивного мяча. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, координационных способностей.

Гимнастика:

Строевые упражнения на месте и в движении (полоборота направо, поборота налево, полшага, полный шаг). Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах, с предметами. Силовые упражнения с весом собственного тела, с отягощениями. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Акробатические упражнения: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках (девочки); составление и выполнение акробатических комбинаций из изученных элементов. Подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висячем положении, махом назад соскок (мальчики), подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (девочки). Упражнения на гимнастической стенке, бревне, скамейке, брусьях, низкой и высокой перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла способом согнув ноги, ноги врозь. Лазание по канату. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие физических качеств.

Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление препятствий при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции 4 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др. Эстафеты на лыжах.

Элементы спортивных игр:

Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с пассивным сопротивлением защитника; ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), с пассивным противодействием; эстафеты с баскетбольным мячом, игра в мини-баскетбол; перехват мяча; тактика свободного нападения (позиционное нападение 5:0 с изменением позиций игроков, быстрый прорыв 2:1).

Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами; комбинации из освоенных элементов техники передвижений; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, нижняя прямая подача мяча через сетку, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения (позиционное нападение 6:0 с изменением позиций). Игра в пионербол, мини-волейбол, эстафеты и подвижные игры с мячом. Развитие координационных способностей.

Календарно - тематическое планирование

1 четверть

№ урока	Тема урока	Контроль
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения	опрос
2	Беговые упражнения. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	текущий
3	Техника спринтерского бега	текущий
4	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	текущий
5	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции	текущий
6	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гладкого равномерного бега	текущий
7	Техника метания малого мяча на дальность	текущий
8	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	зачет
9	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	текущий
10	Техника нижней боковой подачи	текущий
11	Совершенствование техника приема и передачи мяч	
12	Совершенствование техника приема и передачи мяча	текущий
13	Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	текущий
14	Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	текущий
15	Техника верхней прямой подачи	зачет
16	Техника верхней прямой подачи	текущий
17	Игра в волейбол по правилам	текущий
18	Игра в волейбол по правилам	текущий

2 четверть

№ урока	Тема урока	Контроль
1	ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование техники кувырка вперед и назад различными способами, стойки на лопатках и гимнастического моста	опрос

2	Совершенствование техники кувырка вперед и назад различными способами, стойки на лопатках и гимнастического моста	текущий
3	Акробатическая комбинация из изученных элементов	текущий
4	Акробатическая комбинация из изученных элементов	текущий
5	Акробатическая комбинация из изученных элементов	зачет
6	техника опорного прыжка согнув ноги(мальчики); техника опорного прыжка ноги врозь (девочки)	текущий
7	техника опорного прыжка согнув ноги(мальчики); техника опорного прыжка ноги врозь (девочки)	зачет
8	Упражнения с прикладной направленностью	текущий
9	Упражнения с прикладной направленностью	текущий
10	Упражнения с прикладной направленностью	зачет
11	Развитие гибкости	текущий
12	Развитие гибкости	зачет
13	Формирование стройной фигуры	текущий
14	Формирование стройной фигуры	зачет

3 четверть

№ урока	Тема урока	Контроль
1РС.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	опрос
2	Повторение ранее изученных лыжных ходов	текущий
3	Повторение ранее изученных лыжных ходов	текущий
4	Техника одновременного одношажного хода	текущий
5	Техника одновременного одношажного хода	зачет
6	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	текущий
7	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	зачет
8	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом	текущий
9	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом	зачет
10	Техника торможения упором	текущий

11	Техника торможения упором	зачет
12	Техника поворота упором	текущий
13	Техника поворота упором	зачет
14	Техника ловли мяча после отскока от пола	текущий
15	Техника ловли мяча после отскока от пола	текущий
16	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	текущий
17	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	текущий
18	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	текущий
19	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	зачет
20	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом	текущий

4 четверть

№ урока	Тема урока	Контроль
1	ТБ на уроке спортивных игр. Ведение дневника самонаблюдения	опрос
2	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом	текущий
3	Технико-тактические действия игроков обороняющейся и атакующей команд	текущий
4	Технико-тактические действия игроков обороняющейся и атакующей команд	текущий
5	Технико-тактические действия игроков обороняющейся и атакующей команд	зачет
6	Игра в баскетбол по правилам	текущий
7	Игра в баскетбол по правилам	текущий
8	Игра в баскетбол по правилам	текущий
9	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	текущий
10	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	текущий
11	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	текущий
12	Техника спринтерского бега	зачет
13	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	текущий
14	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции	текущий
15	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники	текущий

	гладкого равномерного бега	
16	Техника метания малого мяча на дальность	зачет