

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АЛТАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3**

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Л. А. Зюзина

« 30 » августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

М.М. Евсюкова

приказ № 52 «31» августа 2017 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 7 класса

Срок реализации программы: 2017 – 2018 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:

Смоляков Александр Владимирович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей начальных классов
протокол № 4 от «30» августа 2017г.

Руководитель МО _____ Ю. В. Артемьева

с.Алтайское

2017г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.5-7 классы. Издательство «Просвещение» 2013г., учебного плана МБОУ АООШ №3 с. Алтайского на 2017-2018 учебный год и положения о рабочей программе учебного предмета.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в основной школе на предметную область «Физическая культура» 5-7 классы предусматривается 315ч.

Рабочая программа для 6 класса рассчитана на 105 часов из них 3 часа резервных. В учебном плане МБОУ АООШ №3 – 105 часов. Согласно календарному учебному графику на 2017-2018 учебный год на резервные 3 часа время не отведено.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ученик должен **демонстрировать**:

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол.
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потёртостях.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Способы физкультурной деятельности
3. Физическое совершенствование:
 - физкультурно–оздоровительная деятельность;
 - спортивно-оздоровительная деятельность.

Распределение программного материала (7 класс)

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре	4
• Физкультурно-оздоровительная деятельность	17
• легкая атлетика	
• футбол	9
• баскетбол	8+8
• гимнастика	17
• лыжные гонки	18
• волейбол	15
• развитие двигательных способностей	3
• плавание	3
Резерв	3
Итого	105

Тематическое планирование (7 класс)

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		4	
1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м.	1	
2	Первые физические упражнения. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	
3	Бег на результат 60 м.	1	
4	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		8	
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	<i>Легкая атлетика</i>	17	
5	Бег на 1500 м.	1	
6	Кросс до 15 мин, Эстафеты.	1	
7	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.	1	
8	Правила самоконтроля и гигиены.	1	
9	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.	1	
10	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.	1	
11	Совершенствованае прыжка в высоту с 3 шагов разбега.	1	
12	Зарождение Олимпийских игр древности. Совершенствованае прыжка в высоту с 5 шагов разбега.	1	
13	Древние Олимпийские игры. Совершенствованае прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1	
14	Развитие Олимпийских игр современности. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1	
15	История легкой атлетики. Скоростной бег до 60 м.	1	
16	Цели и задачи современного олимпийского движения. Метание теннисного мяча на дальность.	1	
17	Физкультура и спорт в Российской Федерации. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
18	Метание мяча весом 150 г. с места на дальность.	1	
19	Метание мяча с 4 – 5 бросковых шагов в коридор 10 м.	1	
20	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п.	1	
21	Бросок набивного мяча (2 кг) с места, с шага, с 2 и 3 шагов.	1	
	Плавание	1	
22	Возникновение плавания. Упражнения для изучения техники плавания.	1	
	Гимнастика	17	
23	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения гимнастических упражнений.	1	
24	Выполнение команд «пол-оборота на право!», «поло-	1	

	оборота налево!», «полшага», «полный шаг!».		
2 четверть			
25	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1	
26	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	
27	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики с набивным мячом. Девочки с обручами, с палками.	1	
28	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя. Девочки – подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	1	
29	Освоение и совершенствование висов и упоров. Передвижение в вися (мальчики). Махом одной и толчковой другой (девочки).	1	
30	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики с набивным мячом. Девочки с обручами, с палками.	1	
31	Мальчики, прыжок согнув ноги. Девочки, прыжок ноги врозь.	1	
32	Мальчики, прыжок согнув ноги. Девочки, прыжок ноги врозь.	1	
33	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат (девочки).	1	
34	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат (девочки).	1	
35	Стойка на лопатках с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полушагат (девочки).	1	
36	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
37	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
38	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	
39	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1	
Баскетбол		8	
40	Инструктаж по ТБ. Основные приемы игры.	1	
41	Стойка игрока.	1	
42	Повороты без мяча и с мячом.	1	
43	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.	1	
45	Ведение мяча в низкой стойке, средней и в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	
46	Ведение мяча в низкой стойке, средней и в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	

47	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	1	
3 четверть			
Плавание			
48	Названия упражнений и основные признаки техники плавания.	1	
Лыжная подготовка		18	
49	Инструктаж по ТБ. Основные правила соревнований.	1	
50	Одновременный одношажный ход.	1	
51	Одновременный одношажный ход.	1	
52	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	
53	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1	
54	Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	
55	Подъем в гору скользящим шагом.	1	
56	Подъем в гору скользящим шагом.	1	
57	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
60	Повороты на месте махом.	1	
61	Игра: «Гонки с преследованием».	1	
62	Повороты на месте махом. Игра: «Гонки с преследованием».	1	
63	Повороты на месте махом. Игра: «Карельская гонка».	1	
64	Прохождение дистанции 4 км.	1	
65	Прохождение дистанции 4 км.	1	
66	Прохождение дистанции 4 км.	1	
Баскетбол.		8	
67	Перехват мяча.	1	
68	Перехват мяча.	1	
69	Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
70	Комбинации из основных элементов тактики перемещений и владения мячом.	1	
71	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1	
72	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1	
73	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1	
74	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	
Плавание		1	
75	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	1	
Развитие двигательных способностей		3	
76	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для развития быстроты движения.	1	
4 четверть			
77	Упражнения для развития двигательной ловкости.	1	
78	История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника передвижения по равнинной местности.	1	
Волейбол.		15	
79	История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	

	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.		
80	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
81	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
82	Передачи мяча над собой.	1	
83	Передача мяча через сетку.	1	
84	Игровые упражнения типа (2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.)	1	
85	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
86	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. через сетку.	1	
87	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
88	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	
89	Закрепление тактики свободного нападения.	1	
90	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
91	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр	1	
92	Правила самоконтроля. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
93	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
Футбол		9	
94	Инструктаж по ТБ. Русская лапта. Бег с изменением направления.	1	
95	Правильная и неправильная осанка. Удары по мячу сверху.	1	
96	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Удары по мячу сбоку	1	
97	Упражнения для укрепления мышц стопы. Удары по мячу снизу	1	
98	Гимнастика для глаз. Удары по мячу с наброса партнера	1	
99	Удары по мячу сбоку. Передвижение игрока по площадке.	1	
100	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений.	1	
101	Выносливость. Игра по упрощённым правилам.	1	
102	Двусторонние игры	1	
103	Резерв	1	
104	Резерв	1	
105	Резерв	1	