Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Тоболовская средняя общеобразовательная школа-

Ершовская основная школа

с. Ершово, Ишимский район, Тюменская область.

Согласованно Согласовано Утверждено:

Заместитель Старший методист: Директор МАОУ Тоболовская СОШ

Директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_И. В. Сироткина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Ф. Жидкова

\_\_\_\_\_\_ Н. И. Плесовских

31.08.2016 Приказ № от 31 августа 2016г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 7 класса**

**на 2016-2017 учебный год**

Составитель: Невоструев Андрей Алексеевич

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.03.2008 N 164. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов»), примерной программы основного общего образования по физической культуре и с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха и А.А. Зданевича.

**Общая характеристика учебного предмета**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спорт играм, лыжной подготовке, легкой атлетике, гимнастике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**Место предмета в учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часов для обязательного изучения физической культуры на ступени основного общего образования. Согласно базисному учебному плану Ершовской ООШ на изучение физической культуры в 7 классе отводится 3 ч в неделю (102 часа за год).

**Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:**

* **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;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

**Задачи курса:**

* содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* углубленное представление об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Учебно-методический комплект:**

Виленский,М. Я. Физическая культура. 5–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

Лях, В. И. Физическая культура. 5–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| **1.** | **Основы физической культуры и здорового образа жизни.** | **Изучается в ходе урока.** |
| **2.** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  . | **Изучается в ходе урока.** |
| **3.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность:**  **- Гимнастика с основами акробатики;**  **- Легкая атлетика;**  **- Лыжная подготовка;**  **- Спортивные игры;** | **102**  **14**  **26**  **29**  **33** |
| **4.** | **Всего** | **102** |

Содержание тем учебного курса

**Годовой план – график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока  Раздел  программы | Количество часов | 1-15 | 16-18 | 19-28 | 32-45 | 46-74 | 75-88 | 89-92 | 93-95 | 96-102 |
| Основы ф.к и ЗОЖ | **В п р о ц е с с е у р о к а** | | | | | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | **В п р о ц е с с е у р о к а** | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика | **26** | **15** |  |  |  |  |  | **4** |  | **7** |
| Гимнастика | **14** |  |  |  | **14** |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка | **29** |  |  |  |  | **29** |  |  |  |  |
| Спортивные игры  футбол | **6** |  | **3** |  |  |  |  |  | **3** |  |
| Волейбол | **10** |  |  | **13** |  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол | **14** |  |  |  |  |  | **14** |  |  |  |

**В результате изучения курса физической культуры 7 класса ученик должен:**

**знать/понимать:**

**Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни (изучается в ходе урока).**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

**В результате изучения раздела ученик должен**

**знать/понимать:**

* Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
* Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
* Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
* Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
* Правила соревнований по баскетболу.

**Уметь:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и кор­ригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях.
* использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
* соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
* Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

**Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в ходе урока).**

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опор­но-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирова­ния телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических ка­честв, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыха­тельной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической куль­туры.

Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**В результате изучения раздела ученик должен**

**знать/понимать:**

* Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
* Основные понятия физических качеств;
* Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
* Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
* Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Уметь:**

* уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложении и при избыточной массе тела.
* Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
* Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
* Применять оздоровительные системы физического воспитания;
* Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения.

**Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики**

**Организующие команды и приемы:** – ходьба строевым шагом; перестроения в движении из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

***Общеразвиваюшие упражнения*** – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

**Акробатическая** комбинация (мальчики.) И.п. – о.с. Упор присев. Два кувырка вперед;. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом; переворот в сторону «колесо»; кувырок назад в упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. О.с. **Акробатическая** комбинация (девочки). И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переворот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. О.с.

**Опорные прыжки**: мальчики. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину («козел» в ширину 110см в высота). **Девочки.** Вскок в упор присев, выпрямляясь, соскок прогнувшись («козел» в ширину 100см в высота);

**Перекладина.** Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Перемахи левой и правой в упоре. Соском махом назад.

**Бревно девочки**. Наскок в упор присев на левой, правая в сторону на носке. И.п. – о.с., руки в стороны. 7 шагов на носках с правой. Приставляя левую сзади, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом. Выпрямиться, руки в стороны. Шаг правой левую согнуть, руки дугами вниз, правую руку вперед, левую в сторону. Шаг левой, правую согнуть, руки дугами вниз, левую руку вперед, правую в сторону. Поставить правую перед левой, поворот налево, руки вниз. Соскок прогнувшись, руки вверх.

**Брусья** мальчики. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад, махом вперед в сед на бедро. Обратным хватом соскок с поворотом на 180 градусов.

**Брусья**  девочки. Подъем переворотом на нижнюю жердь. Перемахи правой, левой в упоре с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Перемах левой, вис лежа верхом на нижней жерди. Сед на правом бедре. Обратный хват левой и соскок с поворотом на 180 градусов.

* Упражнения и композиции ритмической гимнас­тики, танцевальные движения.
* Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
* Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
* Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
* Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

**В результате изучения раздела гимнастики ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
* Технику выполнения опорного прыжка.
* Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
* Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

**Уметь:**

* Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
* Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
* Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
* Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
* Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
* Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнас­тики, танцевальные движения.

**3.2. Легкая атлетика.**

**Бег** 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег.Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции

**Прыжки:** в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высотуспособом «перешагивание».

**Метание малого мяча** весом 150г. с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега), прыжок в длину с места.

Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

**Подвижные игры:** «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.

**Теоретическая подготовка:** Российские лёгкоатлеты. Спортсмены лёгкоатлеты Кировской области на Олимпийских играх. Виды лёгкой атлетики. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Лёгкоатлетический инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.

**Практическая подготовка:** **Общая физическая подготовка (ОФП).** Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний ( набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

**СФП.**  Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, ходьба). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.

**В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен**

**знать/понимать:**

* Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
* Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
* Технику прыжка в высоту и длину;
* Технику метания мяча с разбега.
* Технику низкого старта, высокого старта.

**Уметь:**

* Выполнять специальные беговые упражнения;
* Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
* Выполнять прыжок в высоту и длину;
* Выполнять метание мяча;
* Выполнять низкий старт, высокий старт.

**3.3. Лыжная подготовка:**

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте. Подъем «полуелочкрй» ,»елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Теоретическая подготовка:** Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования по лыжным гонкам.

**Практическая подготовка:** **Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Специальная физическая подготовка (СФП).** Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.

**Техническая подготовка:ь**Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода.

**В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* Технику передвижения одновременным бесшажным ходом;
* Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
* Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
* Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Уметь:**

* Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* Уметь выполнять передвижении на лыжах одновременного бесшажным ходом;
* Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
* Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
* Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

**3.5. Спортивные игры Баскетбол.**

Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от груди; Броски мяча в корзину в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); Упражнения специальной физической и тактической подготовки. Учебная игра в баскетбол.

**В результате изучения раздела баскетбол ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
* Технику выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости;
* Технику выполнения бросков мяча в корзину в движении.;
* Техника передачи мяча одной рукой от груди.
* Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

**Уметь:**

* Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
* Владеть техникой ведения мяча;
* Владеть техникой выполнения бросков в движении.
* Владеть техникой передачи мяча одной рукой от груди.
* Владеть терминологий, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

**3.5. Спортивные игры. Волейбол**

Технические приемы и тактические действия в волейболе. Стойки волейболиста, перемещения. Верхняя передача мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений); Нижняя передача. Прием сильно летящего мяча. Подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра.

**знать/понимать:**

* Технические приемы и тактические действия в волейболе.
* Технику выполнения стойки волейболиста, перемещения.
* Технику выполнения верхней передачи мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
* Технику выполнения нижней передачи мяча. Прием сильно летящего мяча.
* Технику выполнения подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
* Правила соревнований по волейболу.

**Уметь:**

* Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе.
* Выполнять стойки волейболиста, перемещения.
* Выполнять верхнюю передачу мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
* Выполнять нижнею передачу мяча. Прием сильно летящего мяча.
* Выполнять подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
* Выполнять учебную игру.

**3.6. Спортивные игры Футбол.**

Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

**В результате изучения раздела футбол ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технические приемы и тактические действия в футболе;
* Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
* Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
* Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
* Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.
* Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

**Уметь:**

* Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
* Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
* Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
* Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
* Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.
* Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**знать/понимать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового об­раза жизни, организации активного отдыха и профилактике вред­ных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физиче­ских качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и кор­ригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья физической подготовленности ;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техни­кой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосло­жения, развитию физических качеств, совер­шенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.