## МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«НОВО-СНОПКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ОРЕХОВО-ЗУЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Директор МБОУ «Ново-Снопковская ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.И. Панфилов  *Приказ от 01.09.2014 г. № 99* |

Рабочая программа

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет: | **Физическая культура** |
| Класс: | **7** |
| Учитель: | Леонов Андрей Евгеньевич |
| Всего часов на учебный год: | 102 |
| Всего часов в неделю: | 3 |
| Уровень программы: | базовый |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Принята на заседании педагогического совета МБОУ «Ново-Снопковская ООШ»  Протокол № 1 от 29.08.2014 г. |

2014-2015 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 7 классе составлена на основе федерального компонента Государственного стандарта общего образования (2004 г.), основной образовательной программы основного общего образования и учебного плана МБОУ «Ново-Снопковская ООШ», авторской программы по физической культуре в 7 классе Ляха В.И. (2014 г.).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа ориентируется на достижение следующих практических **целей**:

* содействие гармоническому физическому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скорость, выносливость, сила и гибкость);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психологической саморегуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Акробатика» заменены лыжной подготовкой, а так же распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умении и навыков.

Учебным планом школы на изучение физической культуры в 7 классе отводится 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в учебный год при 34 учебных неделях.

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения нормативов и сдачи зачетов. Итоговая аттестация проводится в форме зачета.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**Легкая атлетика (35 часов)**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) (40 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика (14 часов)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Лыжная подготовка (13 часов)**

Значение занятий на воздухе в зимнее время**.** Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**В результате изучения физической культуры в 7 классе ученик должен:**

**знать/понимать:**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики 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 акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль 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 формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Физическая культура**

**7 класс**

**3 часа в неделю, 34 учебные недели (102 часа)**

| № урока | Тема урока | Дата проведения урока | |
| --- | --- | --- | --- |
| планируемая | фактическая |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 24 ч. | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. | 01.09-05.09 |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Бег 30 м. | 01.09-05.09 |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. | 01.09-05.09 |  |
| 4 | Кроссовая подготовка. | 08.09-12.09 |  |
| 5 | Кросс 500 м. | 08.09-12.09 |  |
| 6 | Финальное усилие. Эстафетный бег. | 08.09-12.09 |  |
| 7 | Финальное усилие. Эстафетный бег. | 15.09-19.09 |  |
| 8 | Челночный бег 9х4. | 15.09-19.09 |  |
| 9 | Челночный бег 9х4. | 15.09-19.09 |  |
| 10 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 22.09-26.09 |  |
| 11 | Прыжок в длину с места. | 22.09-26.09 |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | 22.09-26.09 |  |
| 13 | Тройной прыжок в длину с разбега. | 29.09-03.10 |  |
| 14 | Метание мяча на дальность. | 29.09-03.10 |  |
| 15 | Метание малых мячей в цель. | 29.09-03.10 |  |
| 16 | Метание гранаты на дальность. | 06.10-10.10 |  |
| 17 | Метание гранаты в цель. | 06.10-10.10 |  |
| 18 | Развитие выносливости. | 06.10-10.10 |  |
| 19 | Преодоление горизонтальных препятствий. | 13.10-17.10 |  |
| 20 | Преодоление горизонтальных препятствий. | 13.10-17.10 |  |
| 21 | Переменный бег. | 13.10-17.10 |  |
| 22 | ОРУ с набивными мячами. | 20.10-24.10 |  |
| 23 | ОРУ с гимнастической скакалкой. | 20.10-24.10 |  |
| 24 | Легкоатлетическая полоса препятствий. | 20.10-24.10 |  |
| БАСКЕТБОЛ. 22 ч. | | | |
| 25 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 27.10-31.10 |  |
| 26 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 27.10-31.10 |  |
| 27 | Ведение мяча. | 27.10-31.10 |  |
| 28 | Ведение мяча. | 10.11-14.11 |  |
| 29 | Ведение мяча с изменением направления. | 10.11-14.11 |  |
| 30 | Виды передачи мяча. | 10.11-14.11 |  |
| 31 | Виды передачи мяча. | 17.11-21.11 |  |
| 32 | Бросок мяча. | 17.11-21.11 |  |
| 33 | Бросок мяча. | 17.11-21.11 |  |
| 34 | Бросок мяча в движении. | 24.11-28.11 |  |
| 35 | Бросок мяча в движении. | 24.11-28.11 |  |
| 36 | Штрафной бросок. | 24.11-28.11 |  |
| 37 | Штрафной бросок. | 01.12-05-12 |  |
| 38 | Перехват мяча. | 01.12-05-12 |  |
| 39 | Обманные действия. | 01.12-05-12 |  |
| 40 | Тактика игры в нападении. | 08.12-12.12 |  |
| 41 | Тактика игры в нападении. | 08.12-12.12 |  |
| 42 | Техника защитных действий. | 08.12-12.12 |  |
| 43 | Техника защитных действий. | 15.10-19.12 |  |
| 44 | Зонная система защиты. | 15.10-19.12 |  |
| 45 | Учебная игра. | 15.10-19.12 |  |
| 46 | Учебная игра. | 22.12-26.12 |  |
| ГИМНАСТИКА. 14 ч. | | | |
| 47 | Различные виды кувырков. | 22.12-26.12 |  |
| 48 | Различные виды кувырков. | 22.12-26.12 |  |
| 49 | Стойка на лопатках, мостик, стойка на голове. | 12.01-16.01 |  |
| 50 | Акробатическое соединение 2 -3 элементов. | 12.01-16.01 |  |
| 51 | Лазание по канату различными способами. | 12.01-16.01 |  |
| 52 | Лазание по канату различными способами. | 19.01-23.01 |  |
| 53 | Вис на перекладине. | 19.01-23.01 |  |
| 54 | Поднятие ног из положения вис. | 19.01-23.01 |  |
| 55 | Соскок с перекладины вперед и назад. | 26.01-30.01 |  |
| 56 | Развитие гибкости. | 26.01-30.01 |  |
| 57 | Упражнения в висе. | 26.01-30.01 |  |
| 58 | Подтягивание на перекладине. | 02.02-06.02 |  |
| 59 | Опорные прыжки. | 02.02-06.02 |  |
| 60 | Опорные прыжки. | 02.02-06.02 |  |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. 13 ч. | | | |
| 61 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 09.02-13.02 |  |
| 62 | Скользящий шаг без палок | 09.02-13.02 |  |
| 63 | Попеременный 2-х-шажный ход. | 09.02-13.02 |  |
| 64 | Одновременный 2-х-шажный ход. | 16.02-20.02 |  |
| 65 | Переход с одного хода на другой. | 16.02-20.02 |  |
| 66 | Подъем елочкой. | 16.02-20.02 |  |
| 67 | Подъем лесенкой. | 23.02-28.02 |  |
| 68 | Повороты переступанием. | 23.02-28.02 |  |
| 69 | Торможение плугом. | 23.02-28.02 |  |
| 70 | Медленное передвижение на лыжах. | 02.03-06.03 |  |
| 71 | Гонка на лыжах. | 02.03-06.03 |  |
| 72 | Эстафеты на лыжах. | 02.03-06.03 |  |
| 73 | Прохождение дистанции до 3 км. | 09.03-13.03 |  |
| ВОЛЕЙБОЛ. 18 ч. | | | |
| 74 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 09.03-13.03 |  |
| 75 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 09.03-13.03 |  |
| 76 | Прием и передача мяча. | 16.03-20.03 |  |
| 77 | Прием и передача мяча. | 16.03-20.03 |  |
| 78 | Прием мяча после подачи. | 16.03-20.03 |  |
| 79 | Прием мяча после подачи. | 30.03-03.04 |  |
| 80 | Подача мяча нижняя. | 30.03-03.04 |  |
| 81 | Подача мяча верхняя. | 30.03-03.04 |  |
| 82 | Нападающий удар. | 06.04-10.04 |  |
| 83 | Нападающий удар. | 06.04-10.04 |  |
| 84 | Блокировка: парная, одиночная. | 06.04-10.04 |  |
| 85 | Страховка. | 13.04-17.04 |  |
| 86 | Техника защитных действий. | 13.04-17.04 |  |
| 87 | Техника атакующих действий. | 13.04-17.04 |  |
| 88 | Тактика игры в защите. | 20.04-27.04 |  |
| 89 | Тактика игры в защите. | 20.04-27.04 |  |
| 90 | Учебная игра. | 20.04-27.04 |  |
| 91 | Учебная игра. | 27.04-01.05 |  |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 11 ч. | | | |
| 92 | Вводный инструктаж по технике безопасности. | 27.04-01.05 |  |
| 93 | Развитие скоростных способностей. Бег 30 м. | 27.04-01.05 |  |
| 94 | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. | 04.05-08.05 |  |
| 95 | Кроссовая подготовка. | 04.05-08.05 |  |
| 96 | Кросс 500 м. | 04.05-08.05 |  |
| 97 | Финальное усилие. Эстафетный бег. | 11.05-15.05 |  |
| 98 | Челночный бег 9х4. | 11.05-15.05 |  |
| 99 | Прыжок в длину с места. | 11.05-15.05 |  |
| 100 | Прыжок в длину с разбега. | 18.05-22.05 |  |
| 101 | Тройной прыжок в длину с разбега. | 18.05-22.05 |  |
| 102 | Метание мяча на дальность. | 18.05-22.05 |  |

Календарно-тематическое планирование может корректироваться  
с учетом сезонных и погодных условий.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Учебно-методическое обеспечение:

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы. – Волгоград: Учитель. 2014.

Материально-техническое обеспечение:

1. стенка гимнастическая;
2. бревно гимнастическое напольное;
3. скамейки гимнастические;
4. перекладина гимнастическая;
5. канат для лазанья; маты гимнастические;
6. мячи набивные (1 кг);
7. скакалки гимнастические;
8. мячи малые (резиновые, теннисные);
9. обручи гимнастические;
10. рулетка измерительная (10 м, 50 м);
11. щиты с баскетбольными кольцами;
12. большие мячи (резиновые, баскетбольные);
13. сетка волейбольная;
14. мячи средние резиновые;
15. аптечка медицинская.

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель ШМО учителей предметов естественно-математического цикла:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Ю. Пустовая  *29.08.2014 г.* | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Савельев  *29.08.2014 г* |