

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 с. Уваровского
Курского муниципального района Ставропольского края

«Рассмотрено»

на заседании МО

Протокол № 1

от «31» 08 2020 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

О.А. Алексина

«31» 08 2020 г.



О.Ш №18

Бионенко

2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура»

7 класс

на 2020 - 2021 учебный год

Базовый уровень
(102 часа)

Составитель:

Учитель физической культуры

Торба Остап Александрович

Высшая категория, стаж 21 год

Рабочая программа составлена с учетом примерной основной образовательной программы основного среднего образования (2014 г.);
на основе авторской программы В. И. Дях, А. А. Зланевич «Физическая культура», М., Просвещение, 2014.
Предметная линия учебников: «Физическая культура» Г. Б. Мейксон, Д. Е. Любомирский, В. И. Дях, М., Просвещение, 2014.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Ляха охватывает все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. В МОУ СОШ №18 с. Уваровского Курского муниципального района Ставропольского края лыжная подготовка заменена кроссовой, так как нет оборудования для занятий лыжной подготовки. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Содержание данного календарно – тематического планирования при 3-х учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо	выполнения	обязательного	минимума	содержания	программного	материала,
						включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол).

Целью физического воспитания в школе является создание условий всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 7 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- создание гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; разработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
 - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.
- Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.
- Гимнастика с основами акробатики.** Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 6 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 7 класса усиливается дифференцированный подход к мальчишкам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуются гимнастическим упражнениям. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуются выполнять в связках. Занятия по отрядам, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма
- Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы.** Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал действует в дальнейшем развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе способствует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимнастов самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.
- В разделе «Спортивные игры» в 7 классе продолжается обучение технике игр, основывающейся на приобретенных в начальной школе простейших баскетбола и волейбола.** Обучение сложной технике игр осуществляется на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным

развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Кроссовая подготовка. Основная цель – совершенствование работы рук и ног, туловища. Совершенствование способов торможения, поворота, спуска, подъема.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

Выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, двухшажный ход. Поворачиваться переступанием на месте и в движении. Подниматься “подулочкой”, “слоучкой” и “лесенкой”. Спускаться с различных стоек. Тормозить “плугом”, поворот упором. Эстафета до 100 м. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Совершенствовать навыки лыжной подготовки.

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобождаются от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура» и изучается из расчёта 3 часа в неделю (в 7 классе – 102 часа).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего дилетельную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активно-использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организующей спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величинной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и ретгулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных-возможностей и-особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и фундаментальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,

умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта а счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как и личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

Области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки и физкультурпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.(22 ч)

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на

гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. (28 ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. (20 ч)

Спортивные игры (32 ч)

Баскетбол. (9 ч) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. (12 ч) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (6 час)

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх. В ходе изучения раздела ученики должны знать правила игры (баскетбол и волейбол).

В баскетболе изучают ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо с различных дистанций, ловлю и передачу мяча одной и двумя руками.

В волейболе изучают прием и передачи (верхняя и нижняя) и подачи (верхняя и нижняя). В ходе изучения курса дети должны уметь играть в данные спортивные игры по правилам

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Авторская программа		Рабочая программа	
	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
Знания о физической культуре	В процессе уроков			
Легкая атлетика	30		28	
Спортивные игры (волейбол)	12		12	
Лыжная подготовка	21		-	
Кроссовая подготовка	-		20	
Спортивные игры (баскетбол)	18		9	
Спортивные игры (мини футбол)			11	
Гимнастика с элементами акробатики	21		22	
Общее количество часов	102		102	

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 7 классе

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	В процессе уроков			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре					
2	Легкая атлетика	28	15	-	-	13
3	Спортивные игры (волейбол)	12	12	-	-	-
4	Кроссовая подготовка	20	-	9	-	11
5	Спортивные игры (баскетбол)	9	-	-	9	-
6	Спортивные игры (мини футбол)	11	-	-	11	-
7	Гимнастика с элементами акробатики	22	-	12	10	-
	Итого	102	27	21	30	24

№ п/п	Дата	Наименование темы	Домашнее задание
1 четверть			
Легкая атлетика (15 ч)			
1	1.09	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Высокий старт и стартовый разгон. ТБ	Прыжки со скакалкой
2	2.09	Правила соревнований в легкой атлетике. Встречные эстафеты. ТБ	Отработать технику старта
3	2.09	Линейная эстафета. Финиширование. ТБ	Прыжки со скакалкой
4	2.09	Высокий старт. Бег 20-40 м. ТБ	Упр. на развитие силы
5	9.09	Высокий старт. Бег 50-60 м. ТБ	Прыжки со скакалкой
6	14.09	Челночный бег. ТБ	Наклоны туловища из положения сидя.
7	15.09	Прыжок в длину. ТБ	Прыжки в длину
8	16.09	Тройной прыжок с места. ТБ	Комплексе ОРУ
9	21.09	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. ТБ	Комплексе ОРУ
10	22.09	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. ТБ	Отработать технику метания мяча в вертикальную цель
11	22.09	Броски набивного мяча одной рукой от плеча на дальность. ТБ	Отработать технику метания мяча
12	28.09	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты с предметами. ТБ	Отработать технику метания мяча в горизонтальную цель
13	29.09	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. ТБ	Отработать технику метания мяча в горизонтальную цель
14	30.09	Линейные эстафеты до 40м. ТБ	Отработать технику метания
15		Бег 1000 м на результат. ТБ	Прыжки со скакалкой
Спортивные игры (волейбол) (12 ч)			
16		Техника безопасности во время занятий играми.	Упражнения на развитие ловкости
17		Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. ТБ	Комплексе упр. на развитие силы
18		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. ТБ	Отработать технику передачи мяча

19	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. ТБ	Отработать технику передачи мяча
20	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. ТБ	Отработать технику передачи мяча
21	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. ТБ	ОРУ
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
23	Комбинации из разученных элементов в парах. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
24	Комбинации из разученных элементов в парах. Эстафеты. ТБ	Отработать технику подачи мяча
25	Комбинации из разученных элементов в парах. ТБ	Отработать технику подачи мяча
26	Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
27	Тактика свободного нападения. ТБ	ОРУ

2 четверть

Гимнастика (12 ч)		
28	Правила поведения на уроках гимнастики. Виды гимнастики. ТБ	Комплекс упр. на развитие гибкости
29	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. ТБ	ОРУ
30	Смешанные висы. Подъем переворотом в упор. ТБ	Прыжки через скакалку
31	Подъем переворотом, передвижение в висе. ТБ	Прыжки через скакалку
32	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. ТБ	Отработать технику выполнения стойки на лопатках
33	ОРУ с обручем. Подтягивание в висе. ТБ	Комплекс гимнастических упр
34	Акробатические упражнения: кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат. ОРУ с обручем. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
35	Акробатические упражнения: кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат. ОРУ с обручем. ТБ	Комплекс гимнастических упр
36	Акробатические упражнения: «мост» из положения стоя. ОРУ с обручем. ТБ	Упр на развитие гибкости
37	ОРУ с мячом. Комплекс акробатических упражнений. ТБ	Прыжки через скакалку
38	ОРУ с мячом. Кругловая тренировка. ТБ	Прыжки через скакалку

39		ОРУ с мячом. Круговая тренировка. ТБ	Комплекс гимнастических упр
Кроссовая подготовка (9 ч)			
40		Влияние физических упражнений на организм человека. Инструктаж по технике безопасности. ТБ	Челночный бег
41		Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. ТБ	Прыжки со скакалкой
42		Высокий старт (15 – 30м). ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости
43		Высокий старт (15 – 30м). Финиширование. ТБ	Комплексе упр. на развитие координационных способностей
44		Челночный бег на результат. ТБ	Челночный бег
45		Правила соревнований в спринтерском беге. Бег (30м) на результат. ТБ	Комплексе упр. на развитие силы
46		Скоростной бег (3 по 50м). Эстафеты линейные. ТБ	Прыжки со скакалкой
47		Высокий старт. Специальные беговые. ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости
48		Круговая эстафета. Правила соревнований в эстафете. ТБ	
3 четверть			
Спортивные игры (баскетбол) (9 ч)			
49		Техника безопасности во время занятий играми. Баскетбол. Передвижения игрока. ТБ	Прыжки со скакалкой
50		Повороты с мячом. Остановка прыжком. ТБ	Отработать технику передачи мяча
51		Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением. ТБ	Отработать технику передачи мяча
52		Ведение баскетбольного мяча разными способами на месте и в движении со средней высотой отскока. ТБ	Отработать технику передачи мяча
53		Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. ТБ	Отработать технику ведения мяча
54		Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости
55		Передача мяча в тройках в движении со сменной места. Позиционное нападение через заслон. ТБ	Отработать технику ведения мяча
56		Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Броски мяча в движении. ТБ	Комплексе упр. на развитие ловкости

57	Игра в баскетбол командным составом. ТБ	Отработать технику передачи мяча
Спортивные игры (мини – футбол) – 11 часов		
58	Мини футбол. Ведение футбольного мяча по прямой и со сменой направления шагом и бегом. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
59	Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). ТБ	Комплекс упр. на развитие силы
60	Остановка мяча. ТБ	ОРУ
61	Обводка препятствий. ТБ	Отработать технику ведения мяча
62	Удары по неподвижному мячу средней частью подъема и внутренней стороной стопы. ТБ	Комплекс упр. на развитие ловкости
63	Удары по катящемуся мячу средней частью подъема и внутренней стороной стопы. ТБ	Комплекс упр. на развитие ловкости
64	Индивидуальная техника защиты ворот. ТБ	Отработать технику ведения мяча
65	Удары на точность. ТБ	ОРУ
66	Тактика свободного нападения. ТБ	Комплекс упр. на развитие ловкости
67	Жонглирование футбольным мячом. ТБ	Отработать технику ведения мяча
68	Мини футбол. ТБ	ОРУ
Гимнастика (10 ч)		
69	Акробатические упражнения: «мост» из положения стоя. ОРУ с обручем. ТБ	Отработать кувырок
70	ОРУ с мячом. Комплекс акробатических упражнений. ТБ	Отработать кувырок
71	ОРУ с мячом. Круговая тренировка. ТБ	Отработать технику выполнения стойки на лопатках
72	Неопорные прыжки с помощью гимнастического мостика. Упражнения на гимнастической скамейке. ТБ	Комплекс гимнастических упр
73	Неопорные прыжки с помощью гимнастического мостика. Упражнения на гимнастической скамейке. ТБ	Прыжки через скакалку
74	Опорный прыжок способом «согнув ноги». ТБ	Комплекс гимнастических упр
75	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Контрольный. ТБ	Прыжки через скакалку
76	Опорный прыжок способом «ноги врозь». ТБ	Прыжки через скакалку
77	Опорный прыжок способом «ноги врозь». Контрольный. ТБ	Прыжки через скакалку

78		Опорные прыжки разными способами. ТБ	Комплекс гимнастических упр
4 четверть			
Легкая атлетика (13 ч)			
79		Высокий старт. Линейные эстафеты. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
80		Высокий старт. Передача эстафетной палочки. ТБ	Прыжки через скакалку
81		Круговая эстафета. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
82		Бег 50-60 м на результат. ТБ	Упр на развит выносливости
83		Челночный бег. ТБ	Упр на развит выносливости
84		Прыжок в длину с места. ТБ	Прыжки через скакалку
85		Тройной прыжок в длину с места. ТБ	Комплекс развивающих упр.
86		Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. ТБ	
87		Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. ТБ	ОРУ
88		Броски набивного мяча одной рукой от плеча на дальность. ТБ	
89		Встречные эстафеты. ТБ	Комплекс развивающих упр.
90		Эстафеты с передачей эстафетной палочки. ТБ	
91		Подвижные игры и эстафеты. ТБ	
Кроссовая подготовка (11 ч)			
92		ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	Челночный бег
93		Кроссовый бег до 12 минут. ТБ	Прыжки со скакалкой
94		Кроссовый бег до 13 минут. ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости
95		Кроссовый бег до 14 минут. ТБ	Комплексе упр. на развитие координационных способностей
96		Кроссовый бег до 15 минут. ТБ	Челночный бег
97		Кроссовый бег до 16 минут. ТБ	Комплексе упр. на развитие силы
98		Кроссовый бег до 17 минут. ТБ	Прыжки со скакалкой
99		Кроссовый бег до 17 минут. ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости

100		Контрольный урок. Кросс по пересеченной местности 1500.	
101		Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ТБ	
102		Эстафеты. Развитие выносливости. ТБ	