

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Буинская средняя общеобразовательная школа»
Ибресинского района Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения

Руководитель _____

Протокол № ____ от _____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____/Т.В. Васильева/

Дата _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____/О.П. Петрова/

Приказ № ____ от 29.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету Физическая культура
7 класс

Составитель: Хуснутдинов В.З.
Квалификационная категория: первая

п. Буинск
2017

Раздел 1.

Планируемые метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

- 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 основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские 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.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и перед движениями;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные универсальные учебные действия.

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.
- Выявлять причины и следствия простых явлений.
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах изученными на уроках способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 9-11 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех-четырех элементов, или комбинацию, состоящую из четырех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех-пяти элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок, кувырок в полушпагат,

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица).

Демонстрировать следующие показатели:

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, секунд	4,8	5,4	5,9	5,0	5,8	6,3
Бег 1000 м, мин	4,06	4,51	5,54	4,44	5,37	6,50
Прыжки в длину с места	196	161	131	180	150	122
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	1	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	--	--	--	19	10	6
Наклоны вперед из положения сидя	14	8	4	17	9	5
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	32	20	12	29	18	11
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00

Уровень физической подготовленности учащихся 5-7 классов

Оценки Контрольные упражнения	Класс	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно
Бег 30 м, с	V	5,2 и меньше	5,3—6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2—6,5	6,6 и больше
	VI	5,1 и меньше	5,2—6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1—6,2	6,3 и больше
	VII	5,0 и меньше	5,1—6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0—5,9	6,0 и больше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с с 2 м, колич. раз	V	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6—5	4 и меньше
	VI	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7—6	5 и меньше
	VII	8 и больше	7—6	5 и меньше	9 и больше	8—7	6 и меньше
Бег 60 м, с	V	10,4 и меньше	10,5—11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1—11,2	11,3 и больше
	VI	10,3 и меньше	10,4—11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9—11,1	11,2 и больше
	VII	9,8 и меньше	9,9—11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5—11,0	11,1 и больше

Оценки Контрольные упражнения	Класс	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно
Прыжки в длину с места, см	V	155 и больше	154—110	109 и меньше	170 и больше	169—120	119 и меньше
	VI	165 и больше	164—120	119 и меньше	180 и больше	179—130	129 и меньше
	VII	185 и больше	184—124	123 и меньше	185 и больше	184—135	134 и меньше
Прыжки в длину с разбега, см	V	300 и больше	229—220	219 и меньше	340 и больше	339—260	259 и меньше
	VI	330 и больше	329—230	229 и меньше	360 и больше	359—270	269 и меньше
	VII	350 и больше	349—240	239 и меньше	380 и больше	379—280	279 и меньше
Метание теннис- ного мяча с разбега, м	V	21 и больше	20—14	13 и меньше	34 и больше	33—20	19 и меньше
	VI	23 и больше	22—15	14 и меньше	36 и больше	35—21	20 и меньше
	VII	26 и больше	25—16	15 и меньше	39 и больше	38—22	21 и меньше

Раздел 2. Содержание учебного предмета
Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Лёгкая атлетика	23
4	Сухое плавание	3
5	Спортивные игры (баскетбол)	25
6.	Лыжная подготовка	18
7	Спортивные игры (волейбол)	18
Итого		105

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе уроков)

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека

Приёмы закаливания

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

Волейбол (18ч)

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

Баскетбол (22ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача различными способами. Игра по упрощённым правилам. Общеразвивающие упражнения на основе элементов игры «баскетбол». Подвижные игры.

Гимнастика (18 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, лазание по канату, стойка на лопатках, мост, визы, строевые упражнения, упражнения на бревне, упражнения на перекладине, опорный прыжок).

Лёгкая атлетика (26часов)

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Метание мяча. Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Подвижные игры.

Лыжная подготовка (18 часов)

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе. Скользящий шаг. Одновременный двухшажный и одновременный и бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы полуюлочкой, торможение плугом. Лыжные гонки. Подвижные игры.

Сухое плавание (3 часа)

Имитационные упражнения с включениями упражнений на вдох и выдох с задержкой дыхания. Имитации работы рук и ног на суше. Общеразвивающие упражнения. Обучение согласованию движений рук и ног

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание (для коррек- ровки)
	Легкая атлетика -12 часов	1		
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1		
2	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1		
3	Эстафетный бег	1		
4	Бег 30 метров	1		
5	Бег 60 метров	1		
6	Кроссовая подготовка	1		
7	Прыжок в длину с разбега	1		
8	Метание малого мяча	1		
9	Прыжок в длину с разбега	1		
10	Бег на средние дистанции	1		
11	Бег по пересеченной местности	1		
12	Кросс до 1000 и 2000м	1		
	Спортивные игры. Баскетбол – 11 часов			
13	Инструктаж по ТБ. Позиционное нападение со сменой мест	1		
14	Позиционное нападение 2:2, 4:4.	1		
15	Личная защита в игровых взаимодействиях	1		
16	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		
17	Штрафной бросок	1		
18	Штрафной бросок	1		
19	Позиционное нападение	1		
20	Личная защита 4х4 на одну корзину	1		
21	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.	1		
22	Учебно-тренировочная игра по облегченным правилам	1		
23	Круговая тренировка	1		
	Спортивные игры. Волейбол –4 часа			
24	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1		
25	Стойка и перемещение игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1		
26	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Нижняя прямая подача	1		
27	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Нижняя прямая подача	1		
	Гимнастика – 18 часов			
28	Инструктаж по ТБ. Кувырки вперед и назад в группировке	1		
29	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат	1		
30	Стойка голове из упора присев. Мост из положения стоя	1		
31	Соединение акробатических элементов	1		
32	Комбинации акробатических элементов. Лазание по канату в два приема	1		
33	Лазание по канату в два приема	1		
34	Висы и упоры. Строевые упражнения	1		
35	Переворот в упор толчком двух ног. Переворот махом одной рукой, толчком другой	1		
36	Опускание в вис на согнутых руках из упора	1		

37	Соскок махом назад с поворотом.	1		
38	Комбинация из 2-3 элементов на перекладине.	1		
39	Комбинация из 2-3 элементов на перекладине.	1		
40	Комбинация из 2-3 элементов на перекладине.	1		
41	Упражнения в равновесии	1		
42	Комбинация в равновесии	1		
43	Опорный прыжок	1		
44	Опорный прыжок через козла ноги врозь, согнув ноги	1		
45	Опорный прыжок через козла ноги врозь, согнув ноги	1		
	Спортивные игры. Волейбол- 6 часов			
46	Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Нижняя прямая подача	1		
47	Передача мяча сверху через сетку	1		
48	Прием мяча снизу	1		
49	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1		
50	Учебно-тренировочная игра	1		
51	Учебно-тренировочная игра	1		
	Лыжная подготовка – 18 часов			
52	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход	1		
53	Одновременный двухшажный ход	1		
54	Переход с одного хода на другой	1		
55	Одновременный одношажный ход	1		
56	Одновременный одношажный ход	1		
57	Одновременный безшажный ход	1		
58	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ходы	1		
59	Совершенствование одновременных ходов. Торможение «плугом»	1		
60	Торможение «плугом». Лыжные гонки на 1-2 км.	1		
61	Подъем скользящим шагом.	1		
62	Преодоление бугров и впадин.	1		
63	Спуск со склона	1		
64	Совершенствование спуска со склона.	1		
65	Прохождение дистанции до 2-3 км в медленном темпе	1		
66	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1		
67	Работа на учебном склоне.	1		
68	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1		
69	Лыжные гонки. Подвижные игры	1		
	Легкая атлетика 4 часа			
70	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	1		
71	Совершенствование прыжка в высоту.	1		
72	Прыжок в высоту.	1		
73	Прыжок в высоту.	1		
	Раздел: Спортивные игры. Волейбол- 7 часов			
74	Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя ру-	1		

	ками сверху в прыжке			
75	Передача мяча сверху за голову в опорном положении	1		
76	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
77	Нижняя прямая подача. . Нападающий удар	1		
78	Прием мяча снизу	1		
79	Учебная игра (Резерв)	1		
80	Учебная игра (Резерв)	1		
Спортивные игры. Баскетбол- 11 часов				
81	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику	1		
82	Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху.	1		
83	Бросок после бега и ловли мяча	1		
84	Совершенствование техники передвижений и остановок, ведения и бросков	1		
85	Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1		
86	Совершенствование техники бросков	1		
87	Совершенствование техники передвижений и остановок, ведения и бросков	1		
88	Совершенствование техники передвижений и остановок, ведения и бросков	1		
89	Учебно-тренировочная игра	1		
90	Учебно-тренировочная игра	1		
91	Учебно-тренировочная игра	1		
Сухое плавание (3 часа)				
92	ОРУ раздела плавание. Правила ТБ в бассейне, на водоеме. Стили плавания.	1		
93	Правила оказания первой помощи. Имитационное плавание. Эстафета	1		
94	ОРУ раздела плавание. Координационные упражнения на суше.	1		
Легкая атлетика.(11)				
95	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1		
97	Бег 60м. Прыжок в длину. Метание малого мяча	1		
98	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега	1		
99	Бег на длинные дистанции	1		
100	Бег на 1000 м	1		
101	Бег по пересеченной местности	1		
102	Бег 2000м.	1		
103	Преодоление полосы препятствий.	1		
104	Урок повторения и обобщения. Инструктаж по ТБ во время туристических походов.	1		
105	Урок повторения и обобщения	1		