Ростовская область

Тацинский район

Х. Исаев

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Исаевская основная общеобразовательная школа»

«Утверждаю»

Директор МБОУ Исаевская ООШ

Приказ № 122 от 01.09.2018

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Болотова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по физической культуре*

**Уровень Общего образования** основное общее*, 7 класс*

**Количество часов** 62 *часов*

**Учитель** *Кузнецов Сергей Никлаевич*

**Программа разработана на основе**

*Программы физического воспитания школьников 1- 11 классов с оздоровительной направленностью – М.: «Просвещение», 2014 г.*

**Рабочая программа по физической культуре 7 класс**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки**

***Общеучебные умения, навыки и способы деятельности***

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умение принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений с использованием для этого наглядных образцов. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

***Требования к знаниям.*** Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

***Требования к двигательным навыкам и умениям:***

**Гимнастика:** стойка на голове и руках силой (мальчики); поворот в полуприседе на бревне, комплекс упражнений стретчинга, мини-комплекс ритмической гимнастики (девочки).

**Спортивные игры:*баскетбол*** (передача мяча в движении, ведение попеременно правой и левой рукой, персональная защита, броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов, двусторонняя игра); ***волейбол*** (передача мяча у сетки, передача мяча через сетку в прыжке, передача мяча стоя спиной к партнеру, прием мяча, отскочившего от сетки, игра в нападении (через игрока передней линии) и в защите ("углом вперед"), двусторонняя игра); ***футбол*** (удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, обманные движения, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы, двусторонняя игра);***ручной мяч*** (скрытая передача, броски из опорного положения с отклонением туловища, ловля и передача в движении в парах, в тройках с параллельным смещением, взаимодействия вратаря с защитником, обманные движения с уходом в сторону, двусторонняя игра).

**Легкая атлетика:** низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Преодоление небольших препятствий с наскоком и перепрыгиванием.

**Кросс:** бег по пересеченной местности, преодоление препятствий с ходу, бег с изменением скорости, финишное ускорение, пробегание дистанции до 5 км.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.

По окончании 7 класса, обучающиеся должны:

**Овладеть знаниями о:**

основах истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенностях развития избранного вида спорта;

педагогических, физиологических и психических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

психофункциональных особенности собственного организма;

способах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правилах использования спортивного инвентаря и оборудования, принципых создания простейших спортивных сооружений и площадок;

физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастных особенностях развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Овладеть умениями:**

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать (навыки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 5,5 | 5,9 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 160 |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 7 | 12 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1200 | 1000 |
|  | Передвижение на лыжах 4000м | Без учета времени |  |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 8,7 | 9,4 |

**Система оценки планируемых результатов**

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

        Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

        Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

7 -  класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |  |  |  |  |  |
|  |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
|  |  | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту  с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе**

*Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане*

Согласно учебному плану МБОУ Исаевская ООШ на 2019-2020уч.г. программа рассчитана на 70 часов в расчете 2 часа в неделю. В соответствии с учебным календарным графиком МБОУ Исаевская ООШ программа предусматривает 64 часов.

Часть уроков выпадает на праздничные дни (24.02.2020,09.03.2020, 4.05.2020,5.05.2020,11.05.2020,).

Темы, предусмотренные на данные даты, будут пройдены за счет уплотнения учебного материала.

В Программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) основные способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правила их выполнения; 2) основные способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

*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 личностно значимых свойств и качеств.   
Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.   
Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.   
*Культурно-исторические основы*  
 Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.   
 Водные процедуры (обтирание, душ).купание в открытых водоемах.   
*Волейбол*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.   
*Баскетбол*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.   
*Гимнастика* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.   
*Легкая атлетика*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.   
*Кроссовая подготовка*Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Основы знаний.

Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий). Способы деятельности Занятия туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечении, легких и глубоких ранах.

*Физическое совершенствование*

*Общая физическая подготовка .*

*Гимнастика с основами акробатики:* Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев; (девушки): из положения стоя «мост» поворот в упор, стоя на правом (левом) колене упор присев кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Гимнастическая комбинация на средней перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади, вис на подколенях; совершенствование ранее разученных упражнений. Упражнения на брусьях (юноши): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; (девушки): из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Легкая атлетика:* Тройной прыжок с разбега. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанием и перелазанием. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Игра по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

*Технико-тактические действия в избранном виде спорта*

*Гимнастика с основами акробатики:* Акробатические упражнения: переворот боком из прямой и боковой стойки. Акробатическая комбинация: ритмические и стилистически связанных элементов акробатики, хореографии, движений типа «зарядки» и танцев. Комбинация на гимнастической перекладине (юноши): из виса стоя силой-махом подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90\* в стойку боком к снаряду. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): из упора на предплечьях, размахивая подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед; (девушки): из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом-силой подъем переворотом назад, перехват из виса лежа на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной (двумя) ногами над нижней жердью, сед на бедре, соскок. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений *Легкая атлетика:* Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Волейбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Футбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п /п** | **Раздел, тема** | **Кол- во часов** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 14 |
| 3 | Баскетбол | 14 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 5 | Волейбол | 14 |
| 6 | Легкая атлетика | 6 |
|  | Итого | 62 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Темы уроков** | **Кол – вочасов** |
|  |  | **1 четверть Легкая атлетика** |  |
| 1 | 02.09 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Бег 30 м. | 1 |
| 2 | 03.09 | Бег 30 м. | 1 |
| 3 | 09.09 | Мониторинг. | 1 |
| 4 | 10.09 | Контрольные зачеты по ВФСК ГТО. | 1 |
| 5 | 16.09 | Кроссовая подготовка по пересеченной местности. | 1 |
| 6 | 17.09 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 7 | 23.09 | Бег 60 м. | 1 |
| 8 | 24.09 | Бег 1000 м. | 1 |
| 9 | 30.09 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 10 | 01.10 | Многоскоки. (8 прыжков) | 1 |
| 11 | 07.10 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 12 | 08.10 | Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. | 1 |
| 13 | 14.10 | Челночный бег 4X9. | 1 |
| 14 | 15.10 | Эстафетный бег. | 1 |
|  |  | **Баскетбол** |  |
| 15 | 21.10 | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Передвижения и остановки в баскетболе. | 1 |
| 16 | 22.10 | Передвижения и остановки в баскетболе. | 1 |
| 17 | 05.11 | Учебная игра в нападении. | 1 |
| 18 | 11.11 | Передвижения и остановки в баскетболе. | 1 |
| 19 | 12.11 | Прием мяча. | 1 |
| 20 | 18.11 | Прием и передача мяча. | 1 |
| 21 | 19.11 | Прием и ведение баскетбольного мяча | 1 |
| 22 | 25.11 | Двойной шаг. | 1 |
| 23 | 26.11 | Ведение баскетбольного мяча и бросок. | 1 |
| 24 | 02.12 | Совершенствование техники бросков по корзине. | 1 |
| 25 | 03.12 | Двойной шаг. | 1 |
| 26 | 09.12 | Учебная игра под щитом. | 1 |
| 27 | 10.12 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 28 | 16.12 | Учебная игра в нападении. | 1 |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики** | 1 |
| 29 | 17.12 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  Кувырок вперед. | 1 |
| 30 | 23.12 | Кувырок вперед. | 1 |
| 31 | 24.12 | Кувырок вперед с разбега. | 1 |
|  |  | **3 четверть** | 1 |
| 32 | **13.01** | Кувырок вперед с разбега. | 1 |
| 33 | 14.01 | Двойной кувырок вперед. | 1 |
| 34 | 20.01 | Двойной кувырок вперед. | 1 |
| 35 | 21.01 | Стойка на лопатках с помощью рук. | 1 |
| 36 | 27.01 | Стойка на лопатках с помощью рук. | 1 |
| 37 | 28.01 | Стойка на голове с помощью рук. | 1 |
| 38 | 03.02 | Стойка на голове с помощью рук. | 1 |
| 39 | 04.02 | Мост из положения лежа. | 1 |
| 40 | 10.02 | Мост из положения стоя. | 1 |
| 41 | 11.02 | Мост из положения стоя. | 1 |
| 42 | 17.02 | Упражнения на низкой перекладине. | 1 |
|  |  | **Волейбол** |  |
| 43 | 18.02 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 44 | 25.02 | Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 45 | 02.03 | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 46 | 03.03 | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 47 | 10.03 | Передача мяча сверху. | 1 |
| 48 | 16.03 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 49 | 17.03 | Комбинации из усвоенных элементов. | 1 |
|  |  | **4 четверть** |  |
| 50 | **06.04** | Комбинации из усвоенных элементов. | 1 |
| 51 | 07.04 | Нападающий удар. | 1 |
| 52 | 13.04 | Нападающий удар. | 1 |
| 53 | 14.04 | Верхняя подача. | 1 |
| 54 | 20.04 | Верхняя подача. | 1 |
| 55 | 21.04 | Учебная игра. | 1 |
| 56 | 27.04 | Учебная игра. | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика** |  |
| 57 | 28.04 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Бег с подъемами и спусками. | 1 |
| 58 | 12.05 | Бег гладкий (змейкой). | 1 |
| 59 | 18.05 | Бег кроссовый 1500 м. | 1 |
| 60 | 19.05 | Челночный бег 4X9. | 1 |
| 61 | 25.05 | Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. | 1 |
| 62 | 26.05 | Контрольные зачеты по ВФСК ГТО. | 1 |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора

методического совета МБОУ Исаевская ООШ

МБОУ Исаевская ООШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Л. Шевакова

№ 1 от 01.09. 2018г.