ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре для 7 класса разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 11» г.Чебоксары
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г.№1/15)
- Примерной программы по предмету «Физическая культура». 5-9 классы»
- Учебного плана школы.
- Календарного учебного графика МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары.
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189)
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и внеурочной деятельности, утвержденной приказом по МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары

Рабочая программа рассчитана на 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

I. Планируемые результаты

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

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

<u>владение умениями:</u>

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

II. Содержание программы

Тема 1. **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физической развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. **Легкая атлетика (30часов)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. **Лыжная подготовка (18 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. **Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5. **Спортивные игры (баскетбол 23 часа)**

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. **Спортивные игры («волейбол» 13 часов)**

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. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча

сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1
5	Бег на результат 60м.	1
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1
13	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
14	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
15	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1
16	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
17	Передача мяча двумя руками сверху	1
18	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1
19	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1
20	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1
21	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1
22	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1
23	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1
24	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
25	Игра в мини-волейбол.	1
26	Подвижная игра «Два мяча».	1
27	Подача, приём и передача мяча в парах.	1
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1
29	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1
30	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1
31	Акробатические комбинации.	1
32	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1
33	Лазание по канату.	1
34	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1

35	Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.	1
36	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1
37	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1
38	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1
39	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
40	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1
41	Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	1
42	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
43	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1
44	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1
45	Прыжки через длинную скакалку.	1
46	Круговая тренировка по ОФП.	1
47	Эстафеты с набивным мячом	1
48	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1
49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1
50	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1
53	Одновременный и бесшажный ходы.	1
54	Эстафеты.	1
55	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1
56	Катание с горок.	1
57	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1
58	Прохождение дистанции 1 км.	1
59	Прохождение дистанции 2 км.	1
60	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1
61	Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем	1
62	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1
63	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1
64	Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем.	1
65	Прохождение дистанции 2 км.	1
66	Лыжные эстафеты.	1
67	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1
68	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
69	Учебная игра. Правила баскетбола	1
70	Учебная игра. Правила баскетбола.	1
71	Бросок одной рукой в корзину.	1
72	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1
73	Игра в мини-баскетбол.	1
74	Учебная игра. Правила баскетбола.	1

75	Учебная игра. Правила баскетбола.	1
76	Игра в мини-баскетбол.	1
77	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1
78	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
79	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
80	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1
81	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
82	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
83	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
84	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1
86	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
87	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1
88	Нападение быстрым прорывом.	1
89	Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».	1
90	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1
91	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1
92	Метание мяча на дальность с разбега.	1
93	Бег на 60м.	1
94	Метание мяча на дальность.	1
95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
96	Бег на 300м.	1
97	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1
98	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
99	Равномерный бег до 15 мин.	1
100	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1
101	Бег на 2000м. на результат.	1
102-105	Эстафетный бег 4х50м.	4