




МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол № 5 от 25 июня 2019г.
Председатель методического
совета  /Н.Е.Денисова/

Согласовано:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе:  /О.Ю.Харламова/

Утверждаю:
Приказ № 145 от
28 июня 2019 г.
Директор школы:  /В.Н.Горина/



Рабочая программа
учебного курса
физическая культура
7 класс

Учитель: А.И. Акимов

2019 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе:

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год)

- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 5 – 7 классов. Физическая культура. Автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2013.

Основная цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил

техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Описание новизны учебной программы возможно через:

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных

занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования обучающихся 6 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются

мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков. Тема «Плавание» должно изучаться при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта и СанПин. В МКОУ «Побочинская СШ» бассейн отсутствует, поэтому на изучение темы «Плавание» оставлены всего 3 часа для прохождения теоритического материала.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Место учебного предмета (курса) в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура»

в 7 классе отводится 3 часа. Предмет «Физическая культура» изучается

в 7 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Рабочая программа предусматривает обучение «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю 1 учебного года на базовом уровне.

Программой предусмотрено проведение:

- Предварительный контроль: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими обучающимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО

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.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств

(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме

учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика(24 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (18 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (39 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. 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).

Упражнения общей физической подготовки.

Плавание(3 ч)

Теория:

Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении занятий. Упражнения общей физической подготовки .

Гимнастика с элементами единоборств(бч). Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация(*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну(*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Спортивные игры*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Учебный план.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по программе
		Класс
		7
1	Базовая часть	76
1.1	Основы знаний	В процессе занятий
1.2	Спортивные игры	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	13
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Гимнастика с элементами единоборств	6
1.7	Плавание	3
2	Вариативная часть	26

2.1	Легкоатлетические упражнения	11
2.2	Волейбол	15
	Итого уроков	102

Распределение учебного времени

базовой и вариативной части, а также часов, отведенных на изучение национально-регионального компонента.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 7 класс при получении
основного общего образования

1 четверть – 27 часов

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<u>Легкая атлетика - 12 часов</u>				
1.	Введение в предмет. Правила ТБ История развития легкой атлетики	1		
2	Развитие быстроты через освоение техники спринтерского бега и высокого старта.	1		
3.	Техника эстафетного бега. Высокий старт. Развитие быстроты.	1		
4.	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1		
5.	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег на результат 30, 60 метров	1		
6.	Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Прыжок в длину с места.	1		
7.	Бег на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств через	1		

	выполнение прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».			
8.	Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м.	1		
9.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с 8 – 10 м., на дальность, в коридор 5-6 м.	1		
10.	Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность и заданное расстояние.	1		
11.	Развитие скоростно-силовых качеств, средствами метания малого мяча на дальность с разбега. Предварительный контроль(тестирование).	1		
12.	Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие координационных и кондиционных способностей.	1		
<i><u>Баскетбол -12 часов</u></i>				
1.	Теоретические сведения	1		

	<p>техники безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка прыжком. Развитие скоростных качеств.</p>			
2.	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, развитие координационных способностей.</p>	1		
3.	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении, развитие координационных способностей.</p>	1		
4.	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении, развитие координационных способностей.</p>	1		
5.	<p>Ведение мяча на месте и в движении, развитие координационных способностей</p>	1		
6.	<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, развитие координационных способностей.</p>	1		

7.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места, развитие координационных способностей.	1		
8.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, развитие координационных способностей.	1		
9.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении, развитие координационных способностей.	1		
10.	Сочетание приемов ведение, передача, бросок, развитие координационных способностей	1		
11.	Игра по упрощенным правила в мини-баскетбол. Терминология игры.	1		
12.	Игра по упрощенным правила в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	1		
<i><u>Плавание – 3 ч</u></i>				
1.	Значение плавания в жизни человека. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. ПТБ при занятиях плаванием.	1		
2.	Изучение техники	1		

	основных способов плавания. Специальные упражнения для изучения кроля на груди, спине.			
3.	Изучение техники старта (с тумбочки, с воды). Первая помощь утопающему.	1		
2 четверть – 21 час <i>Гимнастика с основами акробатики- 12 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с обручами. Два кувырка вперёд слитно (р)	1		
2.	. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках - комбинация. Развитие координационных способностей.	1		
3.	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма (р)	1		
4.	Проверка кувырков назад. Закрепление техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики	1		
5.	Оценивание упражнения «мост», ОРУ типа зарядки. Совершенствование акробатического	1		

	соединения, лазание по канату.			
6.	Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой.	1		
7.	Освоение техники упражнений в равновесии. Развитие координации.	1		
8.	Освоение техники упражнений в равновесии. «Расхождение при встрече». Развитие координации.	1		
9.	Упражнения на гимнастической стенке. Развитие гибкости. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1		
10.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости методом круговой тренировки.	1		
11	Развитие ловкости и координации средствами упражнений с малыми мячами. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1		

12	Развитие ловкости и координации средствами упражнений со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики	1		
<i><u>Волейбол – 9 ч</u></i>				
1.	История развития волейбола. Правила техники безопасности, терминология игры. Закрепление техники стоек, перемещений волейболиста, остановка прыжком.	1		
2.	Подводящие упражнения для изучения передачи мяча сверху. Постановка рук для передачи сверху. Броски и ловля мяча из разных исходных положений.	1		
3.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху. Согласованное движение рук и ног.	1		
4.	Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену, индивидуально, в	1		

	парах.			
5.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	1		
6.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Передачи мяча через сетку.	1		
7.	Пионербол с элементами волейбола. Правила игры, терминология, жесты судьи.	1		
8.	Подводящие упражнения для изучения передачи мяча снизу. Постановка рук для передачи снизу. Броски и ловля мяча из разных исходных положений.	1		
9.	Изучение передачи мяча двумя руками снизу. Согласованное движение рук и ног.	1		
3 четверть - 30 часов <i>Волейбол – 6 ч</i>				
1.	Изучение передачи мяча двумя руками снизу. Согласованное движение рук и ног.	1		
.	Передача мяча двумя	1		

2.	руками снизу над собой, в стену, индивидуально, в парах.			
3.	Передача мяча в парах двумя руками снизу на месте и после перемещения.	1		
4.	Передача мяча в парах двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	1		
5.	Изучение нижней боковой подачи с 3-6 м. от сетки. Прием мяча.	1		
6.	Освоение техники нижней боковой подачи с 3-6 метров от сетки. Развитие координационных способностей: с помощью упражнений с мячом.	1		
<i>Лыжная подготовка- 18 ч</i>				
1.	Лыжная подготовка. История развития лыжного спорта. Правила техники безопасности. Первая помощь при обморожениях.	1		
2.	Лыжная подготовка. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Освоение техники лыжных ходов.	1		
3.	Лыжная подготовка. Одновременный	1		

	двухшажный и бесшажный ходы.			
4.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1		
5.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1		
6.	Изучение техники подъема «ёлочкой». Игры и эстафеты. Прохождение дистанции до 3-х км.	1		
7.	Изучение техники подъема «ёлочкой». Игры и эстафеты. Прохождение дистанции до 3-х км.	1		
8.	Освоение техники торможения и поворота упором. Игры и эстафеты. Прохождение дистанции до 3-х км.	1		
9.	Освоение техники торможения и поворота упором. Игры и эстафеты. Прохождение дистанции до 3-х км.	1		

10.	Закрепление техники подъема «ёлочкой», торможения и поворота упором, поворота «переступанием». Игры и эстафеты.	1		
11.	Закрепление техники подъема «ёлочкой», торможения и поворота упором, поворота «переступанием». Игры и эстафеты.	1		
12.	Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости. Игры и эстафеты.	1		
13.	Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости. Игры и эстафеты.	1		
14.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры и эстафеты.	1		
15.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры и эстафеты.	1		
16.	Закрепление изученного	1		

	материала через эстафеты. Защита различных форм проектных и исследовательских работ.			
17.	Закрепление изученного материала через эстафеты. Защита различных форм проектных и исследовательских работ.	1		
18.	Закрепление изученного материала через эстафеты. Защита различных форм проектных и исследовательских работ.	1		
<i>Гимнастика (с элементами единоборства) – 6 ч</i>				
1.	Разновидности гимнастики, ОРУ. Правила техники безопасности.	1		
2.	Строевые упражнения: перестроения, строевой шаг, ОРУ. Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы).	1		
3.	Строевые упражнения. ОРУ. Висы (согнувшись, прогнувшись, смешанные висы), подтягивания в вися.	1		
4.	Строевые упражнения. ОРУ с отягощением. Висы,	1		

	подтягивание в висе. Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.			
5.	Строевые упражнения. Висы. Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
6.	Строевые упражнения. Висы. Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
4 четверть -24 часа <i>Волейбол – 12 ч</i>				
1.	Повторение нижней боковой подачи. Пионербол с элементами волейбола.	1		
2.	Тестирование основных элементов волейбола: передачи сверху, снизу 2-мя руками, нижней боковой подачи.	1		
3.	Игра по упрощенным правилам (тактика игры) мини – волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом	1		

	игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.			
4.	Игра по упрощенным правилам (розыгрыш мяча в 3 касания) мини – волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
5.	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке.	1		
6.	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке.	1		
7.	Подводящие упражнения к изучению атакующих действий в волейболе: сброс кистью, кулаком, прямой нападающий удар.	1		
8.	Правила и терминология игры, жестикуляция судьи.	1		
9.	Освоение техники атакующих действий: сброс кистью, кулаком. Развитие скоростных и скоростно – силовых	1		

	способностей. Упражнения с набивным мячом. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.			
10.	Освоение техники атакующих действий: прямой нападающий удар. Развитие скоростных и скоростно–силовых способностей. Упражнения с набивным мячом. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	1		
11.	Волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара. Двухсторонняя игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
12.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
<i>Легкая атлетика -12 часов</i>				
1	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
2.	Обучение метания мяча на дальность с5-7 шагов разбега	1		
3.	Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Тестирование. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

4.	Закрепление метания теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
5.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча (2 кг) из различных ИП. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
6.	Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность. Тестирование. Подвижные игры и эстафеты с элементами метания.	1		
7.	Закрепление техники спринтерского бега на 30 и 60 м. Итоговый контроль (тестирование)	1		
8.	Закрепление техники эстафетного бега. Высокий старт. Развитие быстроты.	1		
9.	Закрепление техники бега на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение	1		

	прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».			
10.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты.	1		
11.	Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости.	1		
12.	Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и метанием.	1		