ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»

  **УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.2017 г. Приказ № 67/16

Рабочая программа

 по физической культуре.

(Базовый уровень)

7класс

Составитель: Зуева В.А.

 Учитель физкультуры

 Клин 2017г

**Пояснительная записка**

1.Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по физической культуре , авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9класс» издательства «Просвещение» 2015г. программа реализуется на основе учебника «Физическая культура 5-7 класс» Лях В.И. Издательства «Просвещения», 2015г

2. Количество часов в неделю – 3 часа, общее количество часов в год-102ч

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты.**

 **Ученик научится:**

* 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;

 **Ученик получит возможность научиться:**

* 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;

**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 общеразвиваюших, 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 курса**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенство**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | виды программного материала | количество часов (уроков) |
| **7класс** |
| 1 | **базовый уровень** | **81** |
| 1.1 | основы знаний по физической культуре | **в процессе уроков** |
| 1.2 | способы физкультурной деятельности | **в процессе урока** |
| 1.3  | спортивные игры | **18** |
| 1.4 | гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| 1.5 | легкая атлетика | **21** |
| 1.6 | лыжная подготовка | **18** |
| 1.7 | прикладно –ориентированная подготовка | **6** |
| 2 | **вариативная часть** | **21** |
| 2.1 | спортивные игры  | **21** |
|  | итого | **102** |

**Учащиеся распределены по следующим группам здоровья (13детей)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группы здоровья** | **Физкультурная группа** | **Количество детей** |
| **I** | **Основная**  | **Донгаш Б** |
| **II** | **основная** | **Алферов Т****Дударев И****Лазорцева М****Малькова А****Набиева М****Неустроева Д****Новожилова К****Павлеев С****Федоров Е** |
| **II** | **подготовительная** | **Тюкова Е** |
| **III** | **подготовительная** | **Корсакова А** |
|  |  |  |

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Планируемые сроки** | **Скорректированные сроки** |
|  | **Легкая атлетика-10ч.** |  |  |
| 1 | Повторный инструктаж. Высокий старт  | **01.09-10.09** |  |
| 2 | Бег по дистанции *(50-60 м).*  |  |
| 3 | Высокий старт *(20-40 м).* |  |
| 4 | Финиширование.  | **11.09-17.09** |  |
| 5 | **Бег на результат** (60 м). **Учет** |  |
| 6 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.  |  |
| 7 | Прыжок, приземление. Метание.  | **18.09-24.09** |  |
| 8 | **Прыжок в длину на результат.** **Учет**  |  |
| 9 | Метание на дальность. Преодоление препятствий. |  |
| 10 | **Учет метания на дальность** | **25.09-01.10** |  |
|  | **Спортивные игры-19 ч** |  |
| **11/**1 | **Волейбол.** Стойки  |  |
| **12/2** | Нижняя прямая подача мяча.  |  |
| 13/3 | Разные виды перемещений | **02.10-08.10** |  |
| 14/4 | Игровые задания на укороченной площадке.  |  |
| 15/5 | Прием мяча снизу двумя руками |  |
| 16/6 | Эстафеты. Передача мяча сверху двумя руками | **09.10-15.10** |  |
| 17/7 | **Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку (учет).** |  |
| 18/8 | Нижняя прямая подача мяча. |  |
| 19/9 | **Прием мяча снизу двумя руками через сетку** (учет). | **16.10-22.10** |  |
| 20/10 | **Баскетбол.** Инструктаж по ТБ . Мини- баскетбол |  |
| 21/11 | Остановка прыжком.  |  |
| 22/12 | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.  | **23.10-29.10** |  |
| 23/13 | Позиционное нападение с изменением позиций.  |  |
| 24/14 | Сочетание приемов передвижений. |  |
| 25/15 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы.  | **30.10-12.11** |  |
| 26/16 | Эстафеты с баскетбольными мячами |  |
| 27/17 | Передвижения игрока. |  |
| 28/18 | **Ведение мяча на месте со средней высотой отскока (учет).** | **13.11-19.11** |  |
| 29/19 | Передача мяча двумя руками |  |
| 30|20 | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой |  |
| 31/21 | Броски с пассивным сопротивлением | **20.11-26.11** |  |
| 32/22 | баскетбольные упражнения в парах и в тройках |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики-18часов** |  |
| 33/1 | Выполнение команд. Инструктаж по ТБ |  |
| 34/2 | Общеразвивающие упражнения  | **27.11-30.11** |  |
| 35/3 | Упражнения на гимнастической скамейке.  |  |
| 36/4 | Выполнение команд: «Полшага».  |  |
| 37/5 | Подтягивания в висе | **01.12-10.12** |  |
| 38/6 | Выполнение комбинации упражнений |  |  |
| 39/7 | Прыжок «согнув ноги» (м) «ноги врозь» (д.). |  |
| 40/8 | **Общеразвивающие упражнения (учет).**  | **11.12-17.12** |  |
| 41/9 | Опорный прыжок. Эстафеты.  |  |
| 42/10 | Скоростно-силовые качества. Опорный прыжок. |  |
| 43/11 | **Выполнение опорного прыжка Учет.**  | **18.12-24.12** |  |
| 44/12 | Кувырок Выполнение комплекса ОРУ . Вперед в стойку  |  |
| 45/13 | Кувырок назад в полушпагат. |  |
| 46/14 | Кувырок в стойку на лопатки. | **25.12-29.12** |  |
| 47/15 | Кувырок. Мост из положения стоя. |  |
| 48/16 | Лазание по шесту в три приема.  |  |
| 49/17 | **Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад (д.).** | **09.01-14.01** |  |
| 50/18 | Строевые упражнения, и команды |  |
|  | **Лыжная подготовка-18часов.** |  |
| 51/1 | Опорное скольжение  |  |
| 52/2 | Совершенствование одновременного хода.  | **15.01-21.01** |  |
| 53/13 | **Учет одновременного бесшажного хода.**  |  |
| 54/4 | Торможения «плугом».  |  |
| 55/5 | **Учет подъема «Елочкой».** | **22.01-28.01** |  |
| 56/6 | Совершенствование подъема «Елочкой». Спуски |  |
| 57/7 | Подъем, торможения «плугом». |  |
| 58/8 | Разучивание поворота на месте.  | **29.01-04.02** |  |
| 59/9 | Закрепление поворота на месте  |  |  |
| 60/10 | Совершенствование поворота  |  |
| 61/11 | Совершенствование подъема в гору  | **05.02-11.02** |  |
| 62/12 | **Учет поворота на месте «Махом».** |  |
| 63/13 | Повторение торможений « |  |
| 64/14 | Совершенствование торможений  | **19.02-28.02** |  |
| 65/15 | Повторение подъема в гору  |  |
| 66/16 | **Учет техники попеременного двухшажного хода**.  |  |
| 67/17 | **Учет техники одновременного одношажного хода.**  | **01.03-11.03** |  |
| 68/18 | Лыжные эстафеты.  |  |
|  | **Спортивные игры-20ч.** |  |
| 69/1 | Баскетбол. Повороты с мячом. Инструктаж. |  |
| 70/2 | Сочетание приемов передвижений . | **12.03-18.03** |  |
| 71/3 | Передачи мяча одной рукой от плеча  |  |
| 72/4 | Бросок мяча в движении двумя руками.  |  |
| 73/5 | **Бросок мяча в движении двумя руками от головы (учет)**.  | **19.03-25.03** |  |
| 74/6 | Передачи мяча одной рукой в парах. |  |
| 75/7 | Передача в тройках со сменой места.  |  |
| 76/8 | Штрафной бросок. Игровые задания *(2х2,3x3).*  | 26.03-01.04 |  |
| 77/9 | Бросок мяча с сопротивлением.  |  |
| 78/10 | **Передача мяча в тройках со сменой места (учет).**  |  |
| 79/11 | Нападение быстрым прорывом *(2x,3х1)* | **02.04-08.04** |  |
| 80/12 | Волейбол. Прием мяча двумя руками после подачи.  |  |
| 81/13 | Нападающий удар после подбрасывания партнером.  |  |
| 82/14 | Комбинации из усвоенных элементов(прием– передача-удар).  |  |
| 83/15 | Игра по упрощенным правилам. | **16.04-22.04** |  |
| 84/16 | Нижняя прямая подача мяча.  |  |
| 85/17 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | **23.04-29.04** |  |
| 86/18 | Игровые задания на укороченной площадке.  |
| 87/19 | **Нижняя прямая подача мяча (учет).** |  |
| 88/20 | Игра с упрощенными правилами. | **30.04-06.05** |  |
| 89/21 | Перехват мяча, на месте или в движении |  |
| 90/22 | Игровые упражнения с набивным мячом |  |
| 91/23 | Тактика свободного нападения | **07.05-13.05** |  |
|  | **Легкая атлетика-11ч.** |  |
| 92/1 | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости.  |  |
| 93/2 | Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. |  |
| 94/3 | Специальные беговые упражнения. Челночный бег *(3х10).*  | **14.05-20.05** |  |
| 95/4 | Преодоление вертикальных препятствий  |  |
| 96/5 | Финиширование. Специальные беговые упражнения.  |  |
| 97/6 | **Бег на результат *(60 м).***Эстафеты.  | **21.05-27.05** |  |
| 98/7 | Прыжок в высоту с подбором шагов. Правила соревнований |  |
| 99/8 | **Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (учет**).  |  |
| 100/9 | Метание мяча с разбегом и подбор толчковой ноги | **28.05-31.05** |  |
| 101/10 | **Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов в коридор (учет).** |  |
| 102/11 | Специальные беговые упражнения. Бег в гору |  |
|  | **Итого: 102 часов.** |  |  |

**Перечень учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета (физкультура)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
|  |  | **Основная школа** |  |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | **Д** | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы | **д** |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | **д** |  |
| 1.4 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы. Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В.И. Лях, А.А. Зданевич.**.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: hhtp//www.prosv/ru/ebooks/Vilenskii Fiz-ra 5-7kl/index.html  | **к** | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд/ Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| 1.5 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | **д** | В составе библиотечного фонда |
| 2 | **Технические средства обучения** |
| 2.1 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | **д** | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, МРЗ, а также магнитофонных записей |
| 2.2 | Радиомикрофон (петличный) | **д** |  |
| 2.3 | Мультимедийный компьютер | **д** | Технические требования: операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет.) |
| 2.4 | Сканер | **д** |  |
| 2.5 | Принтер лазерный | **д** |  |
| 2.6 | Копировальный аппарат | **д** | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 2.7 | Цифровая видеокамера | **д** |  |
| 2.8 | Цифровая фотокамера | **д** |  |
| 2.9 | Мультимедиапроектор | **д** |  |
| 2.10 | Экран (на штативе или навесной) | **д** | Минимальные размеры 1,25X1,25 |
| 3 | **Учебно-практическое оборудование** |
|  |  |  |  |
| 3.1 | Маты гимнастические |  |  |
| 3.2 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | **г** |  |
| 3.3 | Мяч малый (теннисный) | **к** |  |
| 3.4 | Скакалка гимнастическая | **к** |  |
| 3.5 | Палка гимнастическая | **к** |  |
| 3.6 | Обруч гимнастический | **к** |  |
| 3.7 | Сетка для переноса малых мячей | **д** |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** |
| 3.8 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | **д** |  |
| 3.9 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | **г** |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры*** |
| 3.10 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | **д** |  |
| 3.11 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | **д** |  |
| 3.12 | Мячи баскетбольные для мини-игры | **г** |  |
| 3.13 | Стойки волейбольные универсальные | **д** |  |
| 3.14 | Сетка волейбольная | **д** |  |
| 3.15 | Мячи волейбольные | **г** |  |
| 3.16 | Ворота для мини-футбола | **д** |  |
| 3.17 | Мячи футбольные | **г** |  |
| 3.18 | Ворота для ручного мяча | **д** |  |
| 3.19 | Мячи для ручного мяча | **г** |  |
| 3.20 | Насос для накачивания мячей | **д** |  |
|  | ***Средства первой помощи*** |
| 3.21 | Аптечка медицинская | **д** |  |
|  |  |  |  |

 **СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания ШМО

естественно-научного цикла

от 29.08.2017г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Кемайкина

 29.08.2017г.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|
|  |
|  |
|  |  |
|