**Муниципальное бюджетное образовательное упреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №8» г.Канаш**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНА

на заседании МО учителей заместитель директора приказом от

26 июня 2017 года школы по УР

Протокол №1 28 июня 2017 года №58

Руководитель МО 28 июня 2017 года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондратьев С.А. Останина Л.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура**

**На 2017-2018**

**7 класс**

Количество часов в неделю –3 часа

Учебник: Веленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю.,и д.р./под редакцией Веленского М.Я. Физическая культура 5 -7 класс.- М. Просвящение 2016 год

Данная рабочая программа по физической культуре составлена основе государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы

ООО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8» г. Канащ

Составитель:

учитель физической культуры

Кондратьев С.А.

2017

**Планируемые результаты учащихся по физической культуре**

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи: 1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов; 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физической культуре; 3)формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двигательный режим; 4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических задач.

По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамнезу — собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическими упражнениями, про­должительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоянии здоровья.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости, воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных программой физического воспитания, качество выполнения двигательных действий, домашние задания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обо­снование оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей школьников, физической и двигательной подготовленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх). Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на, « удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели — баллом 4, низкие — баллом 3. Ученик, не выполнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку— 2.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре— 2.**Отметка 5 («отлично»):** упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

**Отметка 4 («хорошо»):** упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

**Отметка 3 («удовлетворительно»):** упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

**Отметка 2 («неудовлетворительно»):** упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные изменения.

Уметь

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

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

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

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

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

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 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Лазание по канату на расстояние 6м, с | 12 | – |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | – | 18 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2000м | 8 мин 50с | 10 мин 20с |
|  | Передвижение на лыжах 2000м | 16мин 30с | 21мин 00с |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,0 | 10,0 |

**Содержание курса.**

В основной школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой

Исходя из материальной обеспеченности образовательного учреждения в вариативную часть раздела включены :

спортивные игры –футбол-7 часов

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**По окончании 7 класса, обучающиеся должны:**

**Знать**

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

1. особенности развития избранного вида спорта;
2. педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
3. биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
4. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
5. возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
6. психофункциональные особенности собственного организма;
7. индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
8. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
9. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»**

**Естественные основы**

***7–8 классы.*** 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.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***7–8 классы.*** 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.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**«Физическое совершенствование со спортивной направленностью»**

**Волейбол**

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.

Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**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.

Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;

групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Футбол**

Стойки игрока. Комбинации из ранее изученных элементов. Удар по катящемуся мячу, по неподвижному мячу. Перехват мяча. Удар по воротам. Тактика сво­бодного нападения. Изменение позиций игроков. Удар серединой подъема по летящему мячу

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Строевые приемы

девушки: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев;

юноши: кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках; кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90°.Элементы современных и национальных танцев.

**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.Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Развитие выносливости. Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка**

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на пологом склоне. Овладение техникой конькового хода

**Распределение часов 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов |  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники олимпийские чемпионы. Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»  ***Физическая культура человека***  Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы адаптативной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.  Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 |  |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | Знания о физической культуре;  Акробатические упражнения; Опорные прыжки; Прикладная подготовка;  Организаторская подготовка |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 26 | Беговые упражнения; Прыжковые упражнения; Упражнения в метании малого мяча. |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | Знания о физической культуре; Освоение лыжных ходов. |
| 6 | Элементы спортивных игр | 40 | *Баскетбол:* ведение мяча; ловля и передача; мяча бросок мяча. *Волейбол:* подачи; приём и передача мяча.  *Футбол:* ведение мяча; удары; остановка катящегося мяча. |
|  | **ИТОГО:** | **105** |  |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|  | **I четверть 2016-2017: Легкая атлетика - 11 ч. Гимнастика - 16 ч.** |  |
| 1-4 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 4 |
| 5,6 | Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега и метание мяча. | 1 |
| 8 | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние. | 1 |
| 9 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 10,11 | Кроссовая подготовка | 2 |
| 12-18 | Строевые упражнения. | 7 |
| 19-22 | Акробатика. | 4 |
| 23,24 | Акробатические комбинации. | 2 |
| 25 | Лазание по канату Висы. | 1 |
| 26 | Лазание по канату Висы и упоры. Подтягивание. | 1 |
| 27 | Опорный прыжок. | 1 |
|  | **II четверть 2016-2017: Гимнастика - 2 ч. Игры - 18 ч. Лыжи - 1 ч.** |  |
| 28,29 | Опорный прыжок. | 2 |
| 30 | Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты с мячом и без мяча. | 1 |
| 31 | Повороты с мячом и без мяча. | 1 |
| 32,33 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 2 |
| 34 | Передачи мяча. | 1 |
| 35 | Броски мяча по кольцу. | 1 |
| 36 | Ведение мяча в движении Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |
| 37 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. | 1 |
| 38 | Передача мяча различным способом в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 |
| 39,40 | Учебная игра 3х3, 3х2. | 2 |
| 41 | Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 42 | Волейбол. Стойка и перемещение игрока. | 1 |
| 43 | Волейбол. Передвижения, остановки, повороты. | 1 |
| 44-46 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 3 |
| 47,48 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. | 2 |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок. | 1 |
|  | **III четверть 2016-2017: Лыжная подготовка - 17 ч., Спортивные игры - 13 ч.** |  |
| 50 | Одновременный двушажный ход. | 1 |
| 51 | Одновременный безшажный. | 1 |
| 52 | Эстафетный бег. | 1 |
| 53,54 | Подъем «елочкой». | 2 |
| 55 | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 56 | Торможение плугом. | 1 |
| 57-58 | Спуски и подъемы. | 2 |
| 59,60 | Повороты на месте. | 2 |
| 61-63 | Прохождение дистанции 3,5 км. | 3 |
| 64 | Лыжные гонки 1 км. | 1 |
| 65,66 | Спуски с горки. | 2 |
| 67 | Спуски с уклонов под 45 градусов. | 1 |
| 68,69 | Прохождение дистанции 2 -2,5 км. | 2 |
| 70 | Баскетбол. Повороты с мячом. Остановка прыжком. | 1 |
| 71 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |
| 72 | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 73 | Бросок мяча в движении. | 1 |
| 74,75 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 2 |
| 76-79 | Быстрый прорыв 2х1. | 4 |
| 80 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. | 1 |
|  | **IV четверть 2016-2017: Легкая атлетика. Баскетбол.** | 25 |
| 81 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). | 1 |
| 82 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 1 |
| 83,84 | Баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |
| 85,86 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 2 |
| 87,88 | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 2 |
| 89,90 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |
| 91 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 |
| 92 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 93 | Инструктаж по ТБ. Челночный бег. | 1 |
| 94 | Спринтерский бег. | 1 |
| 95 | Эстафетный бег. | 1 |
| 96 | Бег с ускорением. | 1 |
| 97 | Бег 60 метров. | 1 |
| 98 | Кроссовая подготовка 1 км. | 1 |
| 99 | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. | 1 |
| 100 | Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров. | 1 |
| 101,102 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 2 |
| 103-105 | Сдача зачетов | 3 |