

Федеральное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
УФСИН России по Воронежской области»

Рассмотрено на заседании
МО школы

«Согласовано»

«Утверждено»

Протокол № 1

Зам. Директора по УВР

От 30.08 2019 г.

 Адиширинова Е.В.

Руководитель МО

Шабанов А.В.



Приказ № 32

от 04.09 2019 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 7 класса

на 2019 – 2020 уч. год

Составил учитель
физической культуры
Пушили Н.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12. 2015 года № 1577;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31.03.2014 г., № 253)
- программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2015г., под общей редакцией А.П. Матвеева.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 3 часа в неделю 105 часов в год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики
Скоростные	Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	33
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал),	6
	из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0
		12,0

	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	
--	--	--

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний в процессе уроков	
2.	Спортивные игры	36
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лёгкая атлетика	29
5.	Лыжная подготовка	18
6.	Итоговое занятие	1
\	Итого:	105

Содержание тем учебного курса

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

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое 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 (29 часов)

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 гимнастических 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.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. Матвеева, издательство «Просвещение» 2015г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
	Лёгкая атлетика – 14 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		
	Спортивные игры: Волейбол - 13 часов			
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		
	Гимнастика с элементами акробатики – 21 час			
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о	1		

	гибкости, ловкости и силы.			
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		
	Лыжная подготовка – 18 часов			
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		
	Баскетбол – 23 часов			
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 нападении «малая восьмерка».	1		
	Легкая атлетика 15			
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	Эстафетный бег 4х50м.	1		
103	Метание гранаты на дальность 700 гр.	1		
104	Эстафетный бег 4х50м.	1		
105	Итоговое занятие	1		

