

АДМИНИСТРАЦИЯ ДУБРОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.Я. ПОВАРОВА» /
ФЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ФИЛИАЛ МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я. Поварова» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/
242741 Брянская область, Дубровский район, с. Алешня, ул.Школьная д.6
ОКПО 47880103, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/324501001 Тел. 8-48332-9-52-29

РАССМОТРЕНО
на заседании
районного МО
учителей физической
культуры

Протокол № 1
от « 08. » 08.2018г.
Руководитель РМО

 Кодак С.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала
МБОУ «Сещинская
СОШ им. К.Я. Поварова»

 Алешинской ООШ
Ковальская С.П.
29.08.2018 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета

филиала МБОУ
«Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»
Алешинской ООШ

Протокол № 1
от 29.08.18 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 23
от 01.09.2018 г.

Директор
«Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»

 Романов С.В.



Рабочая программа предмета

« Физическая культура »

для 7 класса

филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»

Алешинской ООШ

на 2018-2019 учебный год.

Составитель :

Учитель физической культуры
Авдеев Э.В.

с. Алешня 2018г.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 7 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова» АлешинскойООШ на 2018-2019 учебный год разработана в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета, курса в условиях реализации ФГОС (утв. приказом от 01.09.2017г. № _28) на основании Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» //Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Рабочая программа обеспечена УМК:

1. авторская программа «Физическая культура: 5-9 классы / [Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров].-М: Вентана-Граф, 2014.
2. Физическая культура:5-7класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.]-; 2-е изд., испр. и доп.-М.: Вентана- Граф, 2015.

Рабочая программа рассчитана на 105 часов (3 часа в неделю).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

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

Программа и учебники для учащихся 5-7 и 8-9 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения предмета

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора , формирование нравственных чувств и нравственного поведения ,осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения предмета

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения предмета:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системной знаний и физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами 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

Раздел 1 Знание о физической культуре(2 часа.)

Олимпийское движение в советской и современной России.

Раздел 2 Организация здорового образа жизни.(3 часа.)

Показатели физического развития человека. Осанка человека.

Раздел 3 Планирование занятий физической культурой (3 часа.)

Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культуры. Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой.

Раздел 4 Физкультурно - оздоровительная деятельность (4 часа.)

Досуг и физическая культура.

Раздел 5 Спортивно- оздоровительная деятельность (90 часов.)

Гимнастика с основами акробатики(23 часа.): Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок вперед, длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках; кувырок назад в полушпагат – девушки, два кувырка вперед в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату в два и три приема.

Лёгкая атлетика(23 часа.): Беговые упражнения (бег с изменением направления и поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперед, на выносливость (до 1км), на короткие дистанции 60 м, эстафеты). Прыжковые упражнения (в длину с разбега способом «согнув ноги») Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метании.

Лыжные гонки(20 часов.): ТБ при проведении соревнований и занятий. Одновременный бесшажный ход.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка», «лесенка», «елочка». Повороты с переступанием, торможение «плугом».

Спортивные игры(24часа.): Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок мяча двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок в движении.) Правила игры в баскетбол.

Тематическое планирование

№ п\п	№ в теме	Дата п о плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
				1. Знания о физической культуре (2 часа)	2	
				2 Организация здорового образа жизни(3 часа)	3	
				3.Планирование занятий физической культуры(3часа)	3	
				4.Физкультурно-оздоровительная деятельность(4часа)	4	
				5.Спортивно-оздоровительная деятельность.	90	
				Лёгкая атлетика(13 час)	13	
1.	5.1			Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Высокий старт до 60 м., бег с ускорением.	1	
2.	2.1			Показатели физического развития человека	1	
3.	5.2			Низкий старт 30-40 м. Спринтерский бег по дистанции. Развитие выносливости.	1	
4.	5.3			Контрольный норматив 60 м. Специальные беговые упражнения.	1	

5.	5.4			Повторение кросса 1000м. Обучение прыжку в длину с разбега.	1	
6.	5.5			Повторение прыжка в длину с разбега. Совершенствование бега до 1000м.	1	
7.	5.6			Техника метания малого мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	
8.	5.7			Повторение метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие координации движений.	1	
9.	2.2			Осанка человека.	1	
10.	5.8			Контрольный норматив, прыжок в длину с разбега. Повторение кросса 1000м.	1	
11.	5.9			Совершенствование метания малого мяча в цель. Контрольный норматив, кросс 1000м.	1	
12.	5.10			Челночный бег 3x10м. Контрольный норматив, прыжки в длину с места.	1	
13.	5.11			Повторение челночного бега 3x10м. Контрольный норматив, метание малого мяча на дальность.	1	
14.	5.12			Совершенствование челночного бега 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
15.	5.13			Повторение метания малого мяча в цель и на дальность. Контрольный норматив, челночный бег 3x10м.	1	
16.	1.1			Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 году. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы.	1	
				5.Баскетбол(10час)	10	
17.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры	1	

				в баскетбол.		
18.	5.2			Обучение технике ведения мяча левой и правой рукой	1	
19.	5.3			Повторение техники ведения мяча левой и правой рукой	1	
20.	5.4			Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди.	1	
21.	5.5			Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди. Контрольный норматив, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
22.	5.6			Совершенствование техники ведения мяча.	1	
23.	5.7			Контрольный норматив ведения мяча.	1	
24.	1.2			Олимпийские игры в Сочи в 2014 году. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы..	1	
25.	5.8			Обучение технике броска мяча одной рукой от плеча.	1	
26.	5.9			Повторение техники броска мяча одной рукой от плеча.	1	
27.	5.10			Совершенствование техники передач мяча двумя руками от груди. Повторение техники бросков мяча.	1	
				5. Гимнастика с основами акробатики (23 час)	23	
28.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Обучение строевым приёмам на месте и в движении.	1	
29.	5.2			Обучение длинному кувырку вперёд. Правила страховки и самостраховки.	1	
30.	5.3			Обучение длинному кувырку вперёд.	1	

31.	5.4			Совершенствование строевых приёмов на месте размыкание и смыкание, перестроение.	1	
32.	4.1			Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях.	1	
33.	5.5			Повторение кувырка вперёд в упор присев. Развитие гибкости.	1	
34.	5.6			Обучение стойке на голове и руках. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	1	
35.	5.7			Повторение стойки на голове и руках. Контрольный норматив строевых приемов на места, смыкание и размыкание.	1	
36.	5.8			Контрольный норматив, прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастическому канату.	1	
37.	5.9			Обучение технике опорного прыжка через гимнастического козла.	1	
38.	5.10			Совершенствование кувырка назад в упор присев. Развитие гибкости.	1	
39.	5.11			Совершенствование техники лазания по гимнастическому канату	1	
40.	5.12			Контрольный норматив, лазание по гимнастическому канату. Развитие прыгучести	1	
41.	5.13			Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла.	1	
42.	5.14			Повторение перекатов вперёд и назад . Развитие гибкости	1	
43.	5.15			Контрольный норматив, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа . Развитие силы рук.	1	
44.	5.16			Совершенствование техники лазания по гимнастическому канату.	1	

45.	5.17			Повторение строевых приёмов и команд. Повторения кувырка вперёд и назад.	1	
46.	2.3			Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.	1	
47.	5.18			Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь»	1	
48.	5.19			Повторение техники длинного кувырка вперед	1	
49.	5.20			Преодоление полосы препятствий	1	
50.	5.21			Повторение техники лазания по гимнастическому канату. Контрольный норматив , пресс	1	
51.	5.22			Повторение техники двух кувырков вперед слитно	1	
52.	5.23			Совершенствование техники «мост» из положения лежа и стоя (девочки), стойки на голове и руках (мальчики)	1	
				5.Лыжные гонки(20час)	20	
53.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение попеременному 2-х шажному ходу.	1	
54.	5.2			Обучение одновременному одношажному ходу. Совершенствование попеременного 2-х шажного хода.	1	
55.	5.3			Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Развитие выносливости.	1	
56.	3.1			Выбор упражнений для развития двигательных качеств	1	
57.	5.4			Контрольный норматив, попеременно 2-х шажного хода. Развитие выносливости.	1	

58.	5.5			Повторение поворота «переступанием». Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	
59.	5.6			Обучение подъёму в гору «ёлочкой», «лесенкой». Развитие выносливости.	1	
60.	5.7			Контрольный норматив, одновременного одношажного хода. Бег на лыжах 1 км.	1	
61.	5.8			Совершенствование подъёма в гору «ёлочкой», «лесенкой».	1	
62.	5.9			Контрольный норматив, подъёма в гору «ёлочкой», «лесенкой». Игры и эстафеты.	1	
63.	5.10			Бег на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	1	
64.	5.11			Контрольный норматив, бег на лыжах до 2 км.		
65.	5.12			Спуск с гор в низкой стойке. Торможение «плугом». Игры и эстафеты.	1	
66.	5.13			Правила соревнований по лыжной подготовке. Повторение одновременного бесшажного хода.	1	
67.	5.14			Повторение одновременного одношажного хода. Игры и эстафеты.	1	
68.	5.15			Бег на лыжах 2 км. Развитие выносливости.	1	
69.	5.16			Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	
70.	5.17			Бег на лыжах 2 км. Игры и эстафеты.	1	
71.	5.18			Спуск с гор в низкой стойке. Развитие координации движений.	1	
72.	5.19			Бег на лыжах 2 км. Развитие выносливости.	1	
73.	5.20			Повторение техники одновременного бесшажного хода	1	
				Баскетбол (14 часов)	14	

74.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол.	1	
75.	5.2			Обучение технике броска мяча одной рукой в движении	1	
76.	5.3			Повторение техники броска мяча одной рукой в движении	1	
77.	5.4			Повторение техники ловли и передач мяча.	1	
78.	5.5			Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками. Контрольный норматив, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
79.	5.6			Совершенствование техники передач мяча одной и двумя руками.	1	
80.	5.7			Контрольный норматив техники передач мяча одной и двумя руками.	1	
81.	4.2			Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба.	1	
82.	5.8			Повторение техники передач мяча двумя руками	1	
83.	5.9			Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой	1	
84.	5.10			Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. Игра в баскетбол.	1	
85.	5.11			Повторение техники передач мяча. Ведение мяча.	1	
86.	4.3			Занятия на свежем воздухе: оздоровительный бег	1	
87.	5.12			Совершенствование техники бросков мяча в движении. Игра в баскетбол.	1	
88.	5.13			Повторение техники остановки прыжком и двумя шагами. Развитие быстроты.	1	

89.	5.14			Повторение техники бросков мяча в движении. Игра в баскетбол.	1	
				Лёгкая атлетика(10час)	10	
90.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение бегу на короткие дистанции. Повторение прыжка в длину с места.	1	
91.	5.2			Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Повторение метания малого мяча в горизонтальную мишень Развитие выносливости.	1	
92.	5.3			Контрольное тестирование уровня физической подготовки. Совершенствование метания малого мяча в цель.	1	
93.	4.4			Пешие оздоровительные прогулки	1	
94.	5.4			Повторение челночного бега3х10м. Контрольный норматив, метание малого мяча в цель.	1	
95.	5.5			Совершенствование челночного бега 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
96.	5.6			Повторение техники метания малого мяча на дальность. Контрольный норматив, челночный бег 3х10м.	1	
97.	5.7			Бег 1000м. Прыжок в длину с разбега.	1	
98.	3.2			Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	1	
99.	5.8			Контрольный норматив, бега 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	

100	5.9			Повторение техники метания малого мяча на дальность	1	
101	5.10			Бег на короткие дистанции	1	
102	3.3			Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой.	1	
103- 105				Резервные уроки	3	