

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мазанская школа»
Симферопольского района Республики Крым

ул. Школьная, 5А, с. Мазанка, Симферопольский район, Республика Крым, 97530,

тел. (0652) 34-72-36, e-mail mazanka_school@mail.ru ОГРН 1159102007130

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол №

«___» _____ 2019 г.

руководитель МО:

_____ А.А.Миргород

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР:

_____ М.В. Акуратова

«___» _____ 2019г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Мазанская школа»

_____ И.Ю. Мусинова

Приказ № _____ от «__» _____ 2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

ФГОС ООО

7 класс

Разработал: Пыльников Д.Н.

учитель физической культуры

с. Мазанка – 2019 год

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 7 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897, основной образовательной программы ООО МБОУ «Мазанская школа». Примерной программы по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев, учебного плана «Мазанская школа» на 2019/2020 учебный год,

Рабочая программа ориентирована на использование учебнометодического комплекта: предметная линия учебников А.П. Матвеев 5–9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014. Учебники «Физическая культура». 5 класс, 6,7 классы: / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014г.

Срок реализации программы – 1 год. Количество часов в неделю 3 часа, общее количество часов 102.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полупагате, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

Характеризуются форсированностью универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать себя новые задачи в учёбе 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 её 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 логические рассуждения и делать выводы;
 - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
 - 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание

основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.(В процессе проведения уроков)

Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Способы физкультурной деятельности. (В процессе проведения уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (18часов)

- Организационные команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Стойка на голове и руках.

- Кувырок назад в полушпагат.
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика (20 часов)

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Спортивные игры (46 часов)

- Баскетбол.(12 часов)

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

- Волейбол. (17 часов)

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

•Футбол. (13 часов)

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

•Гандбол (4часов)

Броски, передачи, передвижения в гандболе. Броски мяча по воротам в прыжке Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Кроссовая подготовка. (18 часов)

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Общеразвивающие упражнения. Разминочные упражнения и подготовительные.

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		Авторская	Рабочая
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков	В процессе проведения уроков
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков	В процессе проведения уроков
3	Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	В процессе проведения уроков
4	Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с основами акробатики	18	18
	легкая атлетика	21	20
	спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	45	46
	Кроссовая подготовка	18	18
	Итого	102	102

Календарно-тематический план 7-А класс

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока
Легкая атлетика (20 часов)			
1	03.09		Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных способностей
2	05.09		Развитие скоростных способностей
3	06.09		Развитие скоростных способностей
4	10.09		Тестирование бега на 30 м
5	12.09		Тестирование бега на 60 м
6	13.09		Тестирование челночный бег 3x10
7	17.09		Тестирование броска набивного мяча
8	19.09		Равномерный бег. Развитие выносливости
9	20.09		Равномерный бег. Развитие выносливости
10	24.09		Тестирование бега на 1000 м
11	26.09		Спринтерский бег. Эстафетный бег
12	27.09		Спринтерский бег. Эстафетный бег
13	01.10		Тестирование прыжка в длину с места
14	03.10		Тестирование подтягивания на перекладине
15	04.10		Броски малого мяча на точность
16	08.10		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
17	10.10		Прыжок в высоту способом «перешагивание»
18	11.10		Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом перешагивание»
19	15.10		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий
20	17.10		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий
Спортивные игры. Футбол (7часов)			
21	18.10		Инструктаж по ТБ. Футбол. Техника ведения мяча ногами.
22	22.10		Техника передач мяча ногами
23	24.10		Техника ударов по катящемуся мячу ногой
24	25.10		Тестирование. Жонглирование мячом ногами
25	29.10		Спортивная игра «Футбол»
26	07.11		Спортивная игра «Футбол»
27	08.11		Спортивная игра «Футбол»
Гимнастика с основами акробатики (18часов)			
28	12.11		Инструктаж по ТБ. Гимнастика с основами акробатики. Прыжки с высоты, акробатические комбинации.
29	14.11		Прыжки с высоты, акробатические комбинации.
30	15.11		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
31	19.11		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
32	21.11		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
33	22.11		Упражнения на брусьях
34	26.11		Упражнения на брусьях
35	28.11		Комбинации на брусьях
36	29.11		Комбинации на брусьях
37	03.12		Комбинации на брусьях
38	05.12		Контрольный урок по теме «Брусья»
39	06.12		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги
40	10.12		Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь
41	12.12		Опорные прыжки

42	13.12		Опорные прыжки
43	17.12		Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»
44	19.12		Тестирование. Ритмическая гимнастика и ОФП
45	20.12		Ритмическая гимнастика и ОФП
Гандбол (4часов)			
46	24.12		Инструктаж по ТБ. Гандбол. Спортивная игра «Гандбол».
47	26.12		Броски, передачи, передвижения в гандболе
48	27.12		Броски мяча по воротам в прыжке
49	09.01		Инструктаж по ТБ. Спортивная игра «Гандбол»
Волейбол (17часов)			
50	10.01		Инструктаж по ТБ. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.
51	14.01		Передача мяча сверху двумя руками
52	16.01		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке
53	17.01		Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
54	21.01		Прием мяча снизу, нижние подачи
55	23.01		Прямой нападающий удар
56	24.01		Подачи и удары
57	28.01		Подачи и удары
58	30.01		Подачи и удары
59	31.01		Волейбольные упражнения
60	04.02		Тактические действия
61	06.02		Тактические действия
62	07.02		Игра по правилам
63	11.02		Игра по правилам
64	13.02		Игра по правилам
65	14.02		Игра по правилам
66	18.02		Контрольный урок по теме «Волейбол»
Баскетбол(12часов)			
67	20.02		Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.
68	21.02		Броски мяча в баскетбольную корзину
69	03.03		Броски мяча в баскетбольную корзину
70	05.03		Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча
71	06.03		Тестирование. Броски мяча в баскетбольную корзину
72	10.03		Броски мяча в баскетбольную корзину
73	12.03		Броски мяча в баскетбольную корзину
74	13.03		Тактические действия
75	17.03		Игра по правилам
76	24.03		Игра по правилам, вбрасывание мяча
77	26.03		Игра по правилам, вбрасывание мяча
78	27.03		Контрольный урок по теме «Волейбол»
Футбол (6 часов)			
79	31.03		Инструктаж по ТБ. Футбол. Спортивная игра «Футбол»
80	02.04		Спортивная игра «Футбол»
81	03.04		Спортивная игра «Футбол»
82	07.04		Спортивная игра «Футбол»
83	09.04		Спортивная игра «Футбол»
84	10.04		Контрольный урок по теме «Футбол»
Кроссовая подготовка(18часов)			

85	14.04		Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.
86	16.04		Кроссовая подготовка. Полоса препятствий
87	17.04		Кроссовая подготовка. Полоса препятствий. Тестирование прыжка в длину с места
88	21.04		Кроссовая подготовка. Тестирование подтягивания на перекладине
89	23.04		Кроссовая подготовка. Спортивные игры
90	24.04		Кроссовая подготовка. Спортивные игры
91	28.04		Подъем туловища из положения лежа
92	30.04		Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.
93	05.05		Тестирование бега на 30 м
94	07.05		Тестирование челночный бег 3x10
95	08.05		Тестирование метания мяча на дальность
96	12.05		Тестирование бега на 60 м
97	14.05		Тестирование. Тестирование бега на 100 м
98	15.05		Тестирование броска набивного мяча
99	19.05		Тестирование подтягивания на перекладине
100	21.05		Эстафетный бег
101	22.05		Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка
102			Подвижные и спортивные игры

Календарно-тематический план 7-Б класс

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока
Легкая атлетика (20 часов)			
1	02.09		Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных способностей
2	03.09		Развитие скоростных способностей
3	05.09		Развитие скоростных способностей
4	09.09		Тестирование бега на 30 м
5	10.09		Тестирование бега на 60 м
6	12.09		Челночный бег 3x10
7	16.09		Тестирование броска набивного мяча
8	17.09		Равномерный бег. Развитие выносливости
9	19.09		Равномерный бег. Развитие выносливости
10	23.09		Тестирование бега на 1000 м
11	24.09		Спринтерский бег. Эстафетный бег
12	26.09		Спринтерский бег. Эстафетный бег
13	30.09		Тестирование прыжка в длину с места
14	01.10		Тестирование подтягивания на перекладине
15	03.10		Броски малого мяча на точность
16	07.10		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
17	08.10		Прыжок в высоту способом «перешагивание»
18	10.10		Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом перешагивание»
19	14.10		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий

20	15.10		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий
Спортивные игры. Футбол (7часов)			
21	17.10		Инструктаж по ТБ. Футбол. Техника ведения мяча ногами.
22	21.10		Техника передач мяча ногами
23	22.10		Техника ударов по катящемуся мячу ногой
24	24.10		Тестирование. Жонглирование мячом ногами
25	28.10		Спортивная игра «Футбол»
26	29.10		Спортивная игра «Футбол»
27	07.11		Спортивная игра «Футбол»
Гимнастика с основами акробатики (18часов)			
28	11.11		Инструктаж по ТБ. Гимнастика с основами акробатики. Прыжки с высоты, акробатические комбинации.
29	12.11		Прыжки с высоты, акробатические комбинации.
30	14.11		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
31	18.11		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
32	19.11		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
33	21.11		Упражнения на брусьях
34	25.11		Упражнения на брусьях
35	26.11		Комбинации на брусьях
36	28.11		Комбинации на брусьях
37	02.12		Комбинации на брусьях
38	03.12		Контрольный урок по теме «Брусья»
39	05.12		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги
40	09.12		Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь
41	10.12		Опорные прыжки
42	12.12		Опорные прыжки
43	16.12		Тестирование. Заключительный урок по теме «Опорные прыжки»
44	17.12		Ритмическая гимнастика и ОФП
45	19.12		Ритмическая гимнастика и ОФП
Гандбол (4часов)			
46	23.12		Инструктаж по ТБ. Гандбол. Спортивная игра «Гандбол».
47	24.12		Броски, передачи, передвижения в гандболе
48	26.12		Броски мяча по воротам в прыжке
49	09.01		Инструктаж по ТБ. Спортивная игра «Гандбол»
Волейбол (17часов)			
50	13.01		Инструктаж по ТБ. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.
51	14.01		Передача мяча сверху двумя руками
52	16.01		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке
53	20.01		Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
54	21.01		Прием мяча снизу, нижние подачи
55	23.01		Прямой нападающий удар
56	27.01		Подачи и удары
57	28.01		Подачи и удары
58	30.01		Подачи и удары
59	03.02		Волейбольные упражнения
60	04.02		Тактические действия
61	06.02		Тактические действия
62	10.02		Игра по правилам
63	11.02		Игра по правилам

64	13.02		Игра по правилам
65	17.02		Игра по правилам
66	18.02		Контрольный урок по теме «Волейбол»
Баскетбол(12часов)			
67	20.02		Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.
68	02.03		Броски мяча в баскетбольную корзину
69	03.03		Броски мяча в баскетбольную корзину
70	05.03		Тестирование. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча
71	09.03		Броски мяча в баскетбольную корзину
72	10.03		Броски мяча в баскетбольную корзину
73	12.03		Броски мяча в баскетбольную корзину
74	16.03		Тактические действия
75	17.03		Игра по правилам
76	23.03		Игра по правилам, вбрасывание мяча
77	24.03		Игра по правилам, вбрасывание мяча
78	26.03		Контрольный урок по теме «Волейбол»
Футбол (6 часов)			
79	30.03		Инструктаж по ТБ. Футбол. Спортивная игра «Футбол»
80	31.03		Спортивная игра «Футбол»
81	02.04		Спортивная игра «Футбол»
82	06.04		Спортивная игра «Футбол»
83	07.04		Спортивная игра «Футбол»
84	09.04		Контрольный урок по теме «Футбол»
Кроссовая подготовка(18часов)			
85	13.04		Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.
86	14.04		Кроссовая подготовка. Полоса препятствий
87	16.04		Кроссовая подготовка. Полоса препятствий. Тестирование прыжка в длину с места
88	20.04		Кроссовая подготовка. Тестирование подтягивания на перекладине
89	21.04		Кроссовая подготовка. Спортивные игры
90	23.04		Кроссовая подготовка. Спортивные игры
91	27.04		Подъем туловища из положения лежа
92	28.04		Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.
93	30.04		Тестирование бега на 30 м
94	05.05		Тестирование челночный бег 3x10
95	07.05		Тестирование. Тестирование метания мяча на дальность
96	12.05		Тестирование бега на 60 м
97	14.05		Тестирование бега на 100 м
98	18.05		Тестирование броска набивного мяча
99	19.05		Тестирование подтягивания на перекладине
100	21.05		Эстафетный бег
101			Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка
102			Подвижные и спортивные игры

