# **Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

# **«Средняя общеобразовательная школа № 2 ст. Архонская»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО  Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | СОГЛАСОВАНО:  Зам.директора по УВР  Ю.В.Крутоголова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В.Н. Гомешвили  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 |

Рабочая программа

по физической культуре 7 класса

на 2014-2015 учебный год

Учитель физической культуры

Золотько В.Ю.

2014 г.

# Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, с учетом результатов экспериментальной апробации Примерных программ по физической культуре и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

Цель курса- в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

# Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта.
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

На курс физической культуре в 7 классе отводится 102 ч, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указанно: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

# Содержание курса:

1. Знания о физической культуре. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоения движения. Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбор одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.
2. Гимнастика с основами акробатики. Ходьба строевым шагом в колонне с изменением длины шага по команде. кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Опорные прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь. Подъём в упор на низкой перекладине. Лазание по канату в два приёма .Подтягивание на перекладине.
3. Лёгкая атлетика., метание мяча на дальность с разбега, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", прыжок в высоту с разбега, способом "перешагивание", кроссовый бег 1500м; эстафетный бег.
4. Спортивные игры. . Баскетбол: бросок мяча в корзину одной и двумя от плеча в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра а баскетбол по правилам. Волейбол: верхняя прямая подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков в нападении. Игра в волейбол по правилам.

# Требования к уровню подготовки обучающихся.

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
3. Способы закаливания организма и основные приёмы сомомассажа.
4. Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Материально-техническое обеспечение

1. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
2. Рабочие программы по физической культуре;
3. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
4. Методические издания по физической культуре для учителей;

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

стенка гимнастическая;

скамейки гимнастические;

маты гимнастические;

мячи набивные;

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная;

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

аптечка медицинская;

перекладина навесная;

канат для лазания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. | | | | | |
| № уроков п/п | Дата проведения | | |  | |
| 1-2 |  |  | | Техника безопасности на уроках физической культуры, лёгкой атлетики. Экспресс- тесты. | |
| 3-4 |  |  | | Правила организации мест занятий по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции 60 м. С/и. | |
| 5-6 |  |  | | Бег на короткие дистанции 60 м.(зачёт). С/и. | |
| 7-8 |  |  | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». С/и. | |
| 9-10 |  |  | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зачёт). С/и. | |
| 11-12 |  |  | | История развития Олимпийских игр. Метание малого мяча на дальность с разбега. С/и. | |
| 13-14 |  |  | | Метание малого мяча на дальность с разбега (зачёт). С/и. | |
| 15-16 |  |  | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С/и. | |
| 17-18 |  |  | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(зачёт). | |
| 19-20 |  |  | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег на дистанции кросса. С/и. | |
| 21-22 |  |  | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 10 мин. С/и. | |
| 23-24 |  |  | | Двигательные умения и навыки. Кроссовая подготовка, С/и. | |
| 25-26 |  |  | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 14 мин (зачёт). С/и. | |
| 27 |  |  | | Двусторонняя игра волейбол, футбол. | |
|  | | II ЧЕТВЕРТЬ; ГИМНАСТИКА. | | | |
| 1(28) |  |  | | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок  Через козла. С/и. |  |
| 2(29)- 3(30) |  | |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь. С/и. | |
| 4(31)- 5(32) |  | |  | Виды гимнастики. Лазание по канату. Опорный прыжок. С/и. | |
| 6(33)- 7(34) |  | |  | Подъём переворотом на перекладине. Лазание по канату. С/и. | |
| 8(35)- 9(36) |  | |  | Акробатика: стойка на лопатках; кувырок назад. С/и. | |
| 10(37)- 11(38) |  | |  | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на голове. С/и. | |
| 12(39)- 13(40) |  | |  | Опорный прыжок через козла: согнув ноги. | |
| 14(41)-15(42) |  | |  | Лазание по канату в два приёма. С/и. | |
| 16(43)- 17(44) |  | |  | Кувырок вперёд и назад в группировке. | |
| 18(45)- 19(46) |  | |  | Акробатика: длинные кувырки с разбега. С/и. | |
| 20(47) |  | |  | Лазание по канату, «мостик». | |
| 21(48) |  | |  | Спортивные игры: двусторонняя игра. | |
|  |  | |  | III ЧЕТВЕРТЬ; СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. | |
| 1 (49)-  2 (50) |  | |  | Правила игры в баскетбол. Передвижения игроков в основной стойке; остановка прыжком после ускорения. Игра. | |
| 3 (51)-  4 (52) |  | |  | Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча одной от плеча. | |
| 5 (53)-  6 (54) |  | |  | Бросок мяча в корзину одной от плеча. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Игра. | |
| 7 (55)-  8 (56) |  | |  | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину от груди с места. Игра. | |
| 9 (57) - 10 (58) |  | |  | Ловля мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча с шагом. Игра. | |
| 11 (59)- 12 (60) |  | |  | Тактические действия игроков в защите, в нападении. Игра. | |
| 13 (61) |  | |  | Двусторонняя игра в баскетбол по правилам. | |
| 14 (62)-  15 (63) |  | |  | Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков в волейболе. | |
| 16 (64)-  17 (65) |  | |  | Приём и передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Игра. | |
| 18 (66)-  19 (67) |  |  | | Передача мяча двумя руками сверху из зоны в зону стоя на месте. Верхняя прямая подача. Игра. | |
| 20 (68)-  21 (69) |  |  | | Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу в тройках, четверках на месте и в движении. Игра. | |
| 22 (70)-  23 (71) |  |  | | Нападающий удар через сетку. Приём мяча на задней линии. Игра. | |
| 24 (72) |  |  | | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения в двойках и тройках. Подача. Игра. | |
| 25 (73) |  |  | | Волейбол: тактические действия игроков в защите, в нападении. Игра. | |
| 26 (74) |  |  | | Двусторонняя игра в волейбол по правилам. | |
| 27 (75)-  28 (76) |  |  | | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. С/и. | |
| 29 (77) -  30 (78) |  |  | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 10 мин. С/и. | |
|  |  |  | | IV ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. | |
| 1 (79)-  2 (80) |  |  | | Виды лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 2000 м. челночный бег. С/и. | |
| 3 (81) |  |  | | Кроссовая подготовка (зачёт). | |
| 4 (82)-  5 (83) |  |  | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  Спортивные игры. | |
| 6 (84)-  7 (85) |  |  | | Прыжок в высоту с разбега.техника разбега при прыжке в высоту. С/и. | |
| 8 (86)-  9 (87) |  |  | | Бег на короткие дистанции 60м. Метание малого по движущейся мишени. С/и. | |
| 10 (88)- 11 (89) |  |  | | Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку. С/и. | |
| 12 (90)-  13 (91) |  |  | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по движущейся мишени.. | |
| 14 (92)-  15 (93) |  | |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. С/и | |
| 16 (94)-  17 (95) |  | |  | Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. С/и. | |
| 18 (96)- 19 (97) |  | |  | Эстафетный бег. Челночный бег 3х10м С/и. | |
| 20 (98)- 21 (99) |  | |  | Спринтерский бег. Метание мяча. С/и. | |
| 22 (100) |  | |  | Подвидение итогов года. Спортивные игры. | |
| 23 (101)-  24 (102) |  | |  | Экспресс- тесты: челночный бег 3х10 м, подтягивание на перекладине; 6-ти минутный бег; гибкость; метание набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы; прыжок в длину с места. | |

# Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 5 - 11 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение,2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 5 - 11классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО « Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направлением и развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. физкультура и спорт 2005.
6. Матвеев А.П., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре.