

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Давыдчинская основная общеобразовательная школа

<b>РАССМОТРЕНО</b> Руководитель РМО <i>С.В. Кодак</i> Протокол № 1 от «28» августа 2018г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР <i>Л.А. Коляникова</i> «29» августа 2018г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор школы <i>В.И. Сахаров</i> Приказ № 45 от «31» августа 2018г.
---	---	--

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»**

**для 7 класса**

Программу разработал  
Латышев Валерий Яковлевич,  
учитель физической культуры  
МБОУ Давыдчинской ООШ

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «31» августа 2018г

2018/2019 учебный год

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 7 класса МБОУ Давыдчинской ООШ на 2018-2019 учебный год разработана на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года №1644, от 31 декабря 2015 года №1577)
- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» //Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).- <http://fgosreestr.ru/> Физическая культура: программа :5-9 класс/Т.В. Петрова. Ю.А.Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров/-М. Вентана-Граф, 2014
- основной образовательной программы ООО (5-9 классы) МБОУ Давыдчинской ООШ на 2016-2021 учебный год (с изменениями и дополнениями);
- учебного плана МБОУ Давыдчинской ООШ на 2017-2018 учебный год.

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.

Учебным планом МБОУ Давыдчинской ООШ на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 3 ч в неделю, 105 часов

## **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 (90часов.)

**Гимнастика с основами акробатики (23часа.):** 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, перекаат 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 (23часа.):** 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 (20часов.):** 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	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
		<b>1. Знания о физической культуре (2 часа)</b>	<b>2</b>		
		<b>2 Организация здорового образа жизни(3 часа)</b>	<b>3</b>		
		<b>3.Планирование занятий физической культуры(3часа)</b>	<b>3</b>		
		<b>4.Физкультурно-оздоровительная деятельность(4часа)</b>	<b>4</b>		
		<b>5.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>90</b>		
		<b>Лёгкая атлетика(13 час)</b>	<b>13</b>		
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		
		<b>5. Баскетбол (10час)</b>	<b>10</b>		
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		
		<b>5. Гимнастика с основами акробатики(23час)</b>	<b>23</b>		
28.	5.1	Правила технике безопасности при занятиях гимнастикой. Обучение строевым приёмам на месте и в движении.	1		
29.	5.2	Обучение длинному кувырку вперёд. Правила страховки и само страховки.	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		
		<b>5. Лыжные гонки (20час)</b>	<b>20</b>		
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		
		<b>Баскетбол (14 часов)</b>	<b>14</b>		
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		
		<b>Лёгкая атлетика(10час)</b>	<b>10</b>		
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	<b>Контрольное тестирование уровня физической подготовки.</b> Совершенствование метания малого мяча в цель.	1		
93.	4.4	Пешие оздоровительные прогулки	1		
94.	5.4	Повторение челночного бега3x10м. Контрольный норматив, метание малого мяча в цель.	1		

95.	5.5	Совершенствование челночного бега 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
96.	5.6	Повторение техники метания малого мяча на дальность. Контрольный норматив, челночный бег 3x10м.	1		
97.	5.7	Бег 1000 м. 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		

