**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2019 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «30» августа 2019 года |

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**для учащихся 7 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Кириковская средняя школа»**

Составил : учитель физической культуры I квалификационной категории Григорьев Владимир Демьянович

2019-2020 учебный год

**1.Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа составлена на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089, учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» ( 5-9 класс ) на 2019-2020 учебный год, учебника Физическая культура. Учеб. Для 5-7 кл. общеобразоват. Учреждений. Под редакцией М.Я.Виленского М.: « Просвещение », 2007, положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич,(2012г), охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания.

Согласно учебному плану Кириковской средней школы на 2019 – 2020 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 70 часов - 2 учебных часа в неделю.

Программа является базовой.Рабочая программа создана на основе разделов физической культуры: гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка и с учетом материально-технической базы Кириковской средней школы. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Двигательная деятельность характеризуется направленностью на укрепления здоровья учащихся и созданию представлений о бережном к нему отношении, формировании потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. Кроме этого соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и направлена на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В авторскую программу внесены изменения: темы «Плавание», «Элементы единоборства» (7-9кл) не взяты в связи с отсутствием условий проведения уроков в данной школе. Часы данной темы пропорционально распределены на другие темы (см. тематическое планирование).

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:** - содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляци

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

В результате освоения программного материала учащиеся 7 класса должны:

**знать и иметь представление:**

**-** о технике безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- об основных приёмах самоконтроля;

- о слагаемых здорового образа жизни.

**уметь:**

- оказать доврачебную помощь при травмах на занятиях;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации средней сложности;

-соблюдать правила безопасности на занятиях;

- выполнять игровые действия в баскетболе , играть по упрощенным правилам;

- проходить дистанцию до 6 км на лыжах, спускаться со склонов средней крутизны, подниматься на склоны средней крутизны, преодолевать препятствия на лыжах, тормозить разными способами;

- составлять и выполнять комплексы упражнений направленные на развитие физических способностей;

- достигнуть по окончанию 7 класса уровня физического развития (см. табл. )

**демонстрировать уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта  Бег 60м | 5,9-4,8  10,2-11,0 | 6,2-5,0  10,4-11,2 |
| Силовые | Подтягивание на перекладине  Подтягивание на низкой перекладине  Лазание по канату-4м | 4-8р  4-5м | 10-19р  3-4м |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 150-200см | 135-180см |
| К выносливости | Бег 2000м  6-минутный бег | Без учёта времени.  1000-1400м | Без учёта времени.  800-1200м |
| К координации | Бег 3\*10м  Выполнение кувырков слитно | 9,3-8.3с | 10-8,7с |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **1** | Скоростные | Бег 30 м, с | 5.9 и выше | 5.6-5.2 | 4,8 и ниже | 6,2 и выше | 6,0 – 5,4 | 5,0 и ниже |
| **2** | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| **3** | Скоростно - силовые | Прыжки в длину с места, см | 150 | 170 - 190 | 205 | 140 | 160 - 180 | 200 |
| **4** | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950 -1100 | 1200 |
| **5** | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 2 | 5 - 7 | 9 | 6 | 10 - 12 | 18 |
| **6** | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз | 1 | 5 - 6 | 8 | 5 | 12 - 15 | 19 |

**3. Содержание учебного предмета.**

**Основы знаний о физической культуре.**

Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основные приёмы самоконтроля. Двигательный режим во время летних каникул. Правила поведения во время купания. Слагаемые здорового образа жизни.

**Физическое совершенствование.**

Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации.

**Лёгкоатлетические упражнения.**

**Бег:** Спринтерский бег. Бег на длинные и средние дистанции.

**Прыжки:** Прыжки в длину и высоту с разбега.

**Метание:** Метание мяча на дальность и точность.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Акробатика:** Стойка на голове согнувшись. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.

**Упражнения в равновесии:** Шаги с махом вперёд и повороты на бревне.

Ходьба с преодолением препятствий.

**Опорные прыжки:** Прыжок согнув ноги через козла в длину и ширину.

**Строевые упражнения:** Строевой шаг. Перестроение в 2 и 3ширенги, в 2 и 3 колонны

**Упражнения на снарядах**: Перекладина высокая, низка. Брусья

**Спортивные игры. Элементы баскетбола:** Передвижения, остановки, повороты, ведение правой и левой рукой, передачи, броски в кольцо.

**Лыжная подготовка**

Значение занятий на воздухе в зимнее время***.*** Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
|  | **Базовая часть** | **54** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 15 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 13 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 13 |
| 5 | Спортивные игры | 13 |
| 6 | Элементы единоборств | -- |
|  | **Вариативная часть** | **16** |
| 7 | Легкая атлетика | 3 |
| 8 | Гимнастика | 2 |
| 9 | Лыжная подготовка. | 2 |
| 10 | Спортивные игры | 9 |
|  | Всего часов | **70** |

**4. Тематическое планирование с указанием часов на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер урока |  | Кол-во  часов | Дата |
| Тема урока |
|  | **Легкая атлетика 9 ч** |  |  |
| 1 | Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 3.09 |
| 2 | Высокий старт. Стартовый разгон | 1 | 5.09 |
| 3 | Высокий старт. Бег по дистанции | 1 | 10.09 |
| 4 | Высокий старт. Финиширование. | 1 | 12.09 |
| 5 | Прыжок в длину. Подбор разбега. | 1 | 17.09 |
| 6 | Прыжок в длину. Отталкивание. | 1 | 19.09 |
| 7 | Прыжок в длину. Приземление. | 1 | 24.09 |
| 8 | Метание мяча | 1 | 26.09 |
| 9 | Метание мяча на дальность | 1 | 1.10 |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) 9 ч** |  |  |
| 10 | Меры безопасности на занятиях баскетболом. | 1 | 3.10 |
| 11 | Передвижения игрока | 1 | 8.10 |
| 12 | Повороты с мячом | 1 | 10.10 |
| 13 | Передача мяча двумя руками | 1 | 15.10 |
| 14 | Ведение мяча на месте | 1 | 17.10 |
| 15 | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. | 1 | 22.10 |
| 16 | Бросок мяча в движении | 1 | 24.10 |
| 17 | Позиционное нападение | 1 | 5.09 |
| 18 | Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. | 1 | 7.09 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 15 ч** |  |  |
| 19 | Меры безопасности на занятиях гимнастикой. | 1 | 12.11 |
| 20 | Комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | 14.11 |
| 21 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Изучение. | 1 | 19.11 |
| 22 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Совершенствование. | 1 | 21.11 |
| 23 | Стойка на голове (м). Мост (д). Изучение. | 1 | 26.11 |
| 24 | Стойка на голове (м). Мост (д). Совершенствование. | 1 | 28.11 |
| 25 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой | 1 | 3.12 |
| 26 | Лазание по канату. Повторение | 1 | 5.12 |
| 27 | Лазание по канату. Совершенствование. | 1 | 10.12 |
| 28 | Прыжок через козла. Изучение. | 1 | 12.12 |
| 29 | Прыжок через козла. | 1 | 17.12 |
| 30 | Комплекс упражнений с мячом | 1 | 19.12 |
| 31 | Переворот толчком двух ног. Изучение. | 1 | 24.12 |
| 32 | Переворот толчком двух ног. Совершенств. | 1 | 26.12 |
| 33 | Сдача контрольных нормативов. | 1 | 14.01 |
|  | **Лыжная подготовка 15 ч.** |  |  |
| 34 | Меры безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 | 16.01 |
| 35 | Повторение ранее изученных ходов. | 1 | 21.01 |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. Изучение. | 1 | 23.01 |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. Совершенств. | 1 | 28.01 |
| 38 | Одновременный одношажный ход. Изучение. | 1 | 30.01 |
| 39 | Одновременный одношажный ход. Совершенств. | 1 | 4.02 |
| 40 | Попеременный двухшажный и одновременный одношажный. Закрепление. | 1 | 6.02 |
| 41 | Подъём на гору изученными способами. | 1 | 11.02 |
| 42 | Подъём на гору. Совершенств. | 1 | 13.02 |
| 43 | Спуск с горы Прохождение дистанции до 4 км. Изученными способами. | 1 | 18.02 |
| 44 | Спуск с горы изученными способами. Совершенств. | 1 | 20.02 |
| 45 | Поворот на месте махом. Изучение. | 1 | 25.02 |
| 46 | Поворот на месте махом. Совершенствование. | 1 | 27.02 |
| 47 | Прохождение дистанции до 3 км. Тренировка. | 1 | 3.03 |
| 48 | Прохождение дистанции до 4 км. | 1 | 5.03 |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) 13 ч.** |  |  |
| 49 | Передача мяча со сменой мест. Повторение. | 1 | 10.03 |
| 50 | Передача мяча со сменой мест. Совершенствование. | 1 | 12.03 |
| 51 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Повторение. | 1 | 17.03 |
| 52 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | 19.03 |
| 53 | Передача мяча в движении. Закрепление. | 1 | 31.03 |
| 54 | Передача мяча в движении. Совершенствование. | 1 | 2.04 |
| 55 | Бросок в кольцо после ведения. Закрепление. | 1 | 7.04 |
| 56 | Бросок в кольцо после ведения. Совершенствование. | 1 | 9.04 |
| 57 | Штрафной бросок с линии штрафного броска. Изучение. | 1 | 14.04 |
| 58 | Штрафной бросок с линии штрафного броска. Совершенствование. | 1 | 16.04 |
| 59 | Передача мяча в парах в движении. | 1 | 21.04 |
| 60 | Учебная игра 4х4. Разбор правил. | 1 | 23.04 |
| 61 | Учебная игра 5х5. Разбор правил. | 1 | 28.04 |
|  | **Легкая атлетика 9 ч.** |  |  |
| 62 | Меры безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега | 1 | 30.04 |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега | 1 | 7.05 |
| 64 | Низкий старт.  Промежуточная аттестация в форме зачета | 1 | 12.05 |
| 65 | Низкий старт с преследованием. Совершенствование | 1 | 14.05 |
| 66 | Бег 60 м с низкого старта | 1 | 19.05 |
| 67 | Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов. | 1 | 21.05 |
| 68 | Метание мяча 150 г с разбега 5-6 шагов. | 1 | 26.05 |
| 69 | Метание мяча 150 г с разбега 5-6 шагов. | 1 | 28.05 |
| 70 | Подведение итогов. Задание на лето | 1 |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2020 на 1 час

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы.**

1.Авторская программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012

2**.** В.И.Лях, А.А.Зданевич Учебник «Физическая культура» для уч-ся 5-7 классов. Москва. «Просвещение» 2006г

3. М.Я.Виленский Учебник «Физическая культура» для уч-ся 5-7 классов. Москва. «Просвещение» 2007г