Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Заполосная средняя общеобразовательная школа Зерноградского района

Утверждена

приказом от 29.08.2017г. №240

Директор МБОУ Заполосной СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н. Шевченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре**

Уровень: основное общее образование, 7 класс

Количество часов: 69 часов

Учитель: Ольшанский Вячеслав Викторович

Раздел I

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты** – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);

- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);

- в области трудовой культуры (планировать режим дня,  содержать в порядке спортивный инвентарь);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);

- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

**Метапрадметные результаты** – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);

- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);

- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

**Предметные результаты** – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);

- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);

- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);

- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях ,в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 4\*9м** | секунд | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| **Бег 60 метров** | секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **Бег 500 метров** | мин:сек | - | - | - | 2:15 | 2:25 | 2:40 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | 4:10 | 4:30 | 5:00 | - | - | - |
| **Бег 2000 метров** | мин:сек | 9:30 | 10:15 | 11:15 | 11:00 | 12:40 | 13:50 |
| **Прыжки в длину с места** | см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | кол-во раз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)** | кол-во раз | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| **Наклон вперед из положения сидя** | см | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| **Подъем туловища за 1 мин из положения лежа** | кол-во раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| **Прыжки на скакалке, за 20 секунд** | кол-во раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВОВ:**

**Челночный бег 4\*9м**   
Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.   
  
**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**   
Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.   
  
**Подъем туловища за 1 мин из положения лежа**   
Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).   
  
**Наклон вперёд из положения сидя**   
Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центровой линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

Раздел № II

Содержание учебного предмета.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов | **Содержание линии** | **Зачёт** |
| 1 | Основы знаний | 1 | **Инструктаж по охране труда.** |  |
| 2 | **Знания о физической культуре** | В рамках урока в течение года | **Знания о физической культуре – в процессе урока**  Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  **Способы физкультурной деятельности**  Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.  Организация досуга средствами физической культуры.  **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития  организма школьников. |  |
| 3 | **Физическое совершенствование:**  **Гимнастика с основами акробатики** | 7 | ***Гимнастика с основами акробатики (7 часов)***  *Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.  *Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.  *Опорные прыжки*: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).  *Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.  *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).  *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика. | 26.01 |
| 4 | **Легкая атлетика** | 31 | ***Легкая атлетика (31 час)***  *Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.  *Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.  *Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..  *Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.  *Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега. | 29.09  06.10  18.05 |
| 5 | ***Спортивные игры***  **Баскетбол** | 16 | ***Баскетбол (16час):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 17.11  22.12 |
| 6 | **Волейбол** | 14 | ***Волейбол (14часов)*** Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. | 12.03  23.03 |
|  | Количество уроков в неделю | 2 |  |  |
|  | Количество учебных недель | 35 |  |  |
|  | Итого | 69 |  |  |

**Раздел № III**

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 2 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **раздела программы и темы уроков** | | **Кол – во**  **часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | I четверть  Основы знаний 1 | Инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. | 1 | 01.09. |  |
| 2 - 3 | ***Легкая атлетика*** Спринтерский бег 16 | Техника безопасности по лёгкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 2 | 04.09.  08.09. |  |
| 4 - 5 |  | Высокий старт | 2 | 11.09.  15.09. |  |
| 6 - 7 |  | Финальное усилие. Эстафеты. | 2 | 18.09.  22.09. |  |
| 8 |  | Развитие скоростной выносливости. | 1 | 25.09 |  |
| 9 |  | Развитие скоростных способностей. **Зачёт.** | 1 | 29.09. |  |
| 10 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 02.10. |  |
| 11 |  | Метание мяча на дальность**. Зачёт.** | 1 | 06.10. |  |
| 12 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 | 09.10. |  |
| 13 |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 13.10. |  |
| 14 | Длительный бег | Развитие выносливости. | 1 | 16.10. |  |
| 15 |  | Развитие силовой выносливости | 1 | 20.10. |  |
| 16 |  | Гладкий бег | 1 | 23.10. |  |
| 17 | ***Баскетбол 16*** | Техника безопасности по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | 27.10. |  |
| 18 | II четверть | Ловля и передача мяча. | 1 | 10.11. |  |
| 19 |  | Ведение мяча | 1 | 13.11. |  |
| 20 |  | Бросок мяча. **Зачёт.** | 1 | 17.11. |  |
| 21 |  | Тактика свободного нападения | 1 | 20.11. |  |
| 22 |  | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | 24.11. |  |
| 23 |  | Ведение мяча | 1 | 27.11. |  |
| 24 |  | Нападение быстрым прорывом. | 1 | 01.12. |  |
| 25 |  | Взаимодействие двух игроков | 1 | 04.12. |  |
| 26 |  | Нападение быстрым прорывом. | 1 | 08.12. |  |
| 27 |  | Игровые задания | 1 | 11.12. |  |
| 28 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | 15.12. |  |
| 29 |  | Развитие координационных способностей. | 1 | 18.12. |  |
| 30 |  | Ведение мяча. **Зачёт.** | 1 | 22.12. |  |
| 31 |  | Нападение быстрым прорывом. | 1 | 25.12 |  |
| 32 |  | Игровые задания | 1 | 29.12 |  |
| 33 | III четверть  ***Гимнастика 7*** | Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения | 1 | 12.01. |  |
| 34 |  | Развитие гибкости | 1 | 15.01. |  |
| 35 |  | Упражнения в висе и упорах. | 1 | 19.01. |  |
| 36-37 |  | Развитие силовых способностей. **Зачёт.** | 2 | 22.01.  26.01. |  |
| 38 |  | Развитие координационных способностей | 1 | 29.01. |  |
| 39 |  | Упражнения на осанку | 1 | 02.02. |  |
| 40-41 | ***Волейбол 14*** | Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | 05.02.  09.02. |  |
| 42-43 |  | Прием и передача мяча. | 2 | 12.02.  16.02. |  |
| 44-45 |  | Нижняя подача мяча. | 2 | 19.02.  26.02. |  |
| 46-47 |  | Нападающий удар (н/у.). | 2 | 02.03.  05.03. |  |
| 48-49 |  | Развитие координационных способностей. **Зачёт.** | 2 | 09.03.  12.03. |  |
| 50 |  | Тактика игры. | 1 | 16.03. |  |
| 51 |  | История образования волейбола | 1 | 19.03. |  |
| 52 |  | Командная игра. **Зачёт.** | 1 | 23.03. |  |
| 53 |  | Игровые задания в волейболе | 1 | 02.04. |  |
| 54 | IV четверть  ***Легкая атлетика*** 16 Длительный бег | Техника безопасности по лёгкой атлетике. Переменный бег | 1 | 06.04 |  |
| 55-56 |  | Кроссовая подготовка | 2 | 09.04.  13.04. |  |
| 57 |  | Развитие силовой выносливости | 1 | 16.04. |  |
| 58 |  | Гладкий бег | 1 | 20.04. |  |
| 59 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | 23.04. |  |
| 60 |  | Высокий старт | 1 | 27.04. |  |
| 61 |  | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 | 30.04. |  |
| 62 |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | 04.05. |  |
| 63 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | 07.05. |  |
| 64 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 11.05. |  |
| 65 |  | Метание мяча на точность | 1 | 14.05. |  |
| 66 |  | Метание мяча на дальность. **Зачёт.** | 1 | 18.05. |  |
| 67 | прыжки | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 21.05. |  |
| 68 |  | Прыжки с места и разбега. | 1 | 25.05 |  |
| 69 |  | Прыжки с места. Подведение итогов |  | 28.05 |  |