

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Тольятти "Школа с углубленным изучением отдельных предметов №
93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени
"Куйбышевгидростроя""

«Принято»
на педагогическом совете
Протокол №1
от 30.08.2019

«Согласовано»
На заседании МС
Протокол №1
от 30.08.2019

«Утверждаю»
Директор МБУ «Школа №93»
А.Г.Родионов
Приказ № 316 от 02.09.2019



**Рабочая программа
по физической культуре в 7-х классах**

Рабочую программу составила:
Плыкина Светлана Владимировна,
учитель физической культуры

Тольятти 2019

I Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- **выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

II Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки.*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

III Тематическое планирование

| № урока | Раздел | Тема урока | Кол-во часов |
|---------|--------------------------|---|--------------|
| 1 | Легкая атлетика | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики | 1 |
| 2 | | Техника высокого старта. Овладение техникой спринтерского бега. | 1 |
| 4 | | Стартовый разгон. Бег с ускорением 40-60 м. КУ - прыжок в длину с места. | 1 |
| 5 | | Бег на результат на 60м. Эстафетный бег. | 1 |
| 6 | | Метание мяча 150г. в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м). | 1 |
| 7 | | Обучение прыжку в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов. | 1 |
| 8 | | Обучение прыжку в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов.(2) | 1 |
| 9 | | Заучивание прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150г. в коридор 10м. и заданное расстояние. | 1 |
| 10 | | Заучивание прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150г. в коридор 10м. и заданное расстояние.(2) | 1 |
| 11 | | Совершенствование прыжка в длину с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 12 | | Совершенствование прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.(2) | 1 |
| 13 | | Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 минут. | 1 |
| 14 | | Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 минут.(2) | 1 |
| 15 | | ОРУ. Бег на 1500м. | 1 |
| 16 | | Эстафеты, старты из различных И.П. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10м. | 1 |
| 17 | Спортивные игры-плавание | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(волейбол) | 1 |
| 18 | | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. | 1 |
| 19 | | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 |
| 20 | | Передачи мяча над собой, через сетку. | 1 |
| 21 | | Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания | 1 |
| 22 | | Упражнения по овладению и совершенствованию в техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 23 | | Варианты приема мяча снизу и сверху. | 1 |

| | | | |
|----|---------------------|---|---|
| 24 | | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. | 1 |
| 25 | | Нижняя прямая подача через сетку. | 1 |
| 26 | | Нижняя прямая подача через сетку.(2) | 1 |
| 27 | | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.(2) | 1 |
| 28 | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 29 | | Комбинации из освоенных элементов : прием, передача, удар. | 1 |
| 30 | | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.(3) | 1 |
| 31 | | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 |
| 32 | | Игра по правилам | 1 |
| 33 | | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. | 1 |
| 34 | Гимнастика-плавание | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упр-я | 1 |
| 35 | | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Тест на гибкость. | 1 |
| 36 | | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(2) | 1 |
| 37 | | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями. | 1 |
| 38 | | ОРУ с набивными мячами, гантелями (м); с обручами, булавами, палками (д). Прыжки на скакалке. | 1 |
| 39 | | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(3) | 1 |
| 40 | | Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом на н/ж(д), | 1 |
| 41 | | Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом на н/ж(д).(2) | 1 |
| 42 | | Старты. Повороты. | 1 |
| 43 | | Акробатика: мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки - кувырок назад в полу шпагат. | 1 |
| 44 | | Акробатика: мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки - кувырок назад в полу шпагат.(2) | 1 |
| 45 | | Разучивание прыжка согнув ноги в ширину (м). Разучивание прыжка ноги врозь в ширину (д) | 1 |

| | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|
| 46 | | Разучивание прыжка согнув ноги в ширину (м). Разучивание прыжка ноги врозь в ширину (д)(2) | 1 |
| 47 | | Совершенствование прыжка согнув ноги в ширину (м). Совершенствование прыжка ноги врозь в ширину(д) | 1 |
| 48 | | Совершенствование прыжка согнув ноги в ширину (м). Совершенствование прыжка ноги врозь в ширину(д)(2) | 1 |
| 49 | Лыжная подготовка | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |
| 50 | | Техника одновременного одношажного хода | 1 |
| 51 | | Техника одновременного одношажного хода(2) | 1 |
| 52 | | Техника подъема в гору "елочкой", скользящим шагом. Спуск с горы в разных стойках. | 1 |
| 53 | | Техника подъема в гору "елочкой", скользящим шагом. Спуск с горы в разных стойках.(2) | 1 |
| 54 | | Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. | 1 |
| 55 | | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 56 | | Прохождение дистанции 3 км.(2) | 1 |
| 57 | | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение плугом. | 1 |
| 58 | | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение плугом.(2) | 1 |
| 59 | | Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 60 | | Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.(2) | 1 |
| 61 | | Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 |
| 62 | | Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 |
| 63 | | Эстафеты с преодолением бугров и впадин на спусках и подъёмах | 1 |
| 64 | | Эстафеты с преодолением бугров и впадин на спусках и подъёмах | 1 |
| 65 | | Эстафеты с преодолением бугров и впадин на спусках и подъёмах | 1 |
| 66 | | Совершенствование техники лыжных ходов в эстафетах | 1 |
| 67 | | Подвижная игра "Гонки с выбыванием" | 1 |
| 68 | | Подвижная игра "Карельская гонка" | 1 |
| 69 | Спортивные игры(баскетбол)-плавание | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол) | 1 |

| | | | |
|----|-------------------|---|---|
| 70 | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| 71 | | Старты. Повороты.(2) | 1 |
| 72 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 |
| 73 | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 74 | | Ныряние ногами и головой. | 1 |
| 75 | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 76 | | Броски одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли) | 1 |
| 77 | | Ныряние ногами и головой.(2) | 1 |
| 78 | | Броски одной и двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 79 | | Выбивание, вырывание и перехват мяча. | 1 |
| 80 | | Повторнопроплавание отрезков 25-50м по 2-6 раз. | 1 |
| 81 | | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 82 | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 83 | | Повторнопроплавание отрезков 100-150м по 3-4 раз. | 1 |
| 84 | | Тактика свободного нападения. Позиционнонападен (5:0) с изменением позиций | 1 |
| 85 | | Нападение быстрым прорывом (2:1) | 1 |
| 86 | | Проплавание 400м без учета времени. | 1 |
| 87 | Легкая атлетика 2 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики 2 | 1 |
| 88 | | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 89 | | Игры и развлечения на воде(2) | 1 |
| 90 | | Бег с изменением скорости и направления. Круговая тренировка. | 1 |
| 90 | | Техника бега на длинных дистанциях. Бег 1000-1500м. | 1 |
| 92 | | Равномерный бег до 15 мин. Эстафеты. | 1 |
| 93 | | Бег с препятствиями. Прыжки, многоскоки. | 1 |
| 94 | | Варианты челночного бега, ОФП | 1 |
| 95 | | Стартовый разгон. Бег с ускорением 40-60м. | 1 |
| 96 | | Бег на результат на 60м. Эстафетный бег.(2) | 1 |
| 97 | | Метание мяча 150гр. в коридор 10м. и заданное расстояние. | 1 |
| 98 | | Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. | 1 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 99 | | Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.(2) | 1 |
| 100 | | Метание мяча 150гр. на дальность. Варианты челночного бега(2) | 1 |
| 101 | | Метание мяча 150гр. на дальность. Варианты челночного бега(3) | 1 |
| 102 | | Бег с преодолением препятствий, барьерный бег. | 1 |
| 103 | | Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений | 1 |