

Утверждаю Директор МОУ СОШ № 33 _____ «__» _____ г.	Рассмотрено на заседании МО протокол № _____ «__» _____
--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По \_\_\_\_\_ Физической культуре на 2017 – 2018 уч. год 7 класс  
( предмет)

Количество часов в неделю 3 часа

Количество часов в год 7 класс - 102 часа

г. Ярославль 2017

## Пояснительная записка

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

**Развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**Воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**Освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:**

- 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 воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- 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 приемах самоконтроля;
- углубления 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 обучения основам психической саморегуляции;

Программа создана на основе комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, обеспечивает освоение Обязательного минимума содержания основного общего образования по Физической культуре, утвержденного приказом Министерства общего и профессионального образования РФ от 19 мая 1998г. № 1235 в 6, 7, 8 классах, и государственного стандарта учебного предмета физическая культура, одобренного решением коллегии Минобрнауки России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003г. № 21/12. и утвержденным приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 г. № 1089., согласно БУП 2004 г. в 5, 9 классах. Учебников «Физическая культура» 5 – 7 кл. Автор М.Я. Виленский М - «Просвещение» 2002 г., «Физическая культура» 8 – 9 кл. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич М - «Просвещение» 2005г.

Содержание программного материала состоит из двух частей: **базовой** и **вариативной**.

**Базовый** компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

**Вариативная** часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и особенности работы школы.

Планирование всех разделов учебной программы осуществляется в соответствии с программными требованиями, за исключением раздела Единоборств у девочек 7-9 класса.

Планирование раздела Единоборств для освоения программного материала осуществляется для юношей в сочетании с разделом Гимнастика, для девушек за счет выделения часов из блока Единоборств осуществляется расширение раздела Спортивные игры (волейбол) на 2 - 3 часа и легкой атлетики на 2 – 3 часа соответственно. Материал вариативной части и время на его освоение пропорционально распределено между основными разделами учебной программы.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА  
(БАЗОВАЯ И ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ) ПРИ ДВУХ РАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ (5 - 9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2.	Спортивные игры	20	20	23	24	24
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	17	17
1.4	Легкая атлетика	20	20	23	24	24
1.5.	Лыжная подготовка	19	19	19	19	19
1.6.	Элементы единоборств	-	-	4	6	6
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.1.	Связанный с региональными и национальными особенностями	10	10	8	6	6
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	17	17	13	12	12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА НА УЧЕБНЫЙ ГОД В 5 - 9 КЛАССАХ**

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ					ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ				
	5/75	6/75	7/81	8/84	9/84	5/18	6/18	7/14	8/12	9/12
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ									
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	29	29	29	29	29	7	7	4+2	4+3	4+3
ГИМНАСТИКА	21	21	21	21	21	2	2	2		
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	29	29	29	29	29	5	5	4+2	4+3	4+3
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	23	23	23	23	23	6	4	4	4	6
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	-	-	4	6	6					

**ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА  
5 - 9 КЛАСС.**

Разделы программы	1 четверть сентябрь октябрь	2 четверть ноябрь декабрь	3 четверть январь февраль март	4 четверть апрель май
<b>Уроки</b>	1 - 27	28 - 48	49 - 78	79 - 102
<i>Теоретические сведения</i>	<b>В процессе занятий</b>			
<i>Легкая атлетика</i>	1 - 12			86 - 102
<i>Лыжная подготовка</i>			49 - 71	
<i>Гимнастика</i>		28 - 48		
<i>Баскетбол</i>				
<i>Волейбол</i>		13-27		72 -85
<i>Подвижные игры</i>	<b>В процессе занятий</b>			
<i>Элементы единоборств</i>		20-26		

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

**ЗНАТЬ:**

- Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укреплении здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения  
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку (с.)	9.2	10.2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м (с.)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2км (мин.с.)	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2 км (мин. с.)	16.30	21.0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с.)	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12.0	10.0

**Тесты контроля уровня физической подготовленности учащихся 5 – 9 класс**

№ п/п	Тест	Возраст	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30м, с	11	5	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
		12	6	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
		13	7	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
		14	8	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
		15	9	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Челн. бег 3X10 м, с	11	5	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
		12	6	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		13	7	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
		14	8	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
		15	9	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Прыжок в длину с места, см	11	5	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	6	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	7	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	8	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	9	175	190-205	220	155	165-185	205
4	6-минутный бег, м	11	5	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
		12	6	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	7	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	8	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	9	1100	125-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Наклон впе- ред из поло- жения сидя	11	5	2	6-8	10	4	8-10	15
		12	6	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	7	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	8	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	9	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Подтягивание (высокая и низкая пере- кладина)	11	5	1	4-5	6	4	10-14	19
		12	6	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	7	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	8	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	9	3	7-8	10	5	12-13	16

**Двигательные умения и навыки:**

**В циклических и ациклических движениях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м с низкого старта; в равномерном темпе бежать М-20мин, Д-15мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «Перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель; метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (М), на разновысоких брусьях (Д); опорные прыжки через козла в длину (М), и ширину (Д); комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 элементов; выполнять акробатическую комбинацию, состоящую минимум из 4 элементов.

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке (Юноши).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему показателю развития основных физических способностей.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.