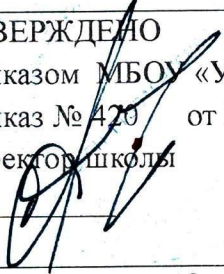




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Уваровская средняя общеобразовательная школа-детский сад» Нижнегорского района Республики Крым

ОДОБРЕНО педагогическим советом МБОУ «Уваровская СОШДС» Протокол № 9 от «28 » 08 2019 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ «Уваровская СОШДС» Приказ № 420 от 28.08 .2019 г. Директор школы :  А.П. Синюк
РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 8 от 28.08 .2019г Руководитель МО  О.Н. Кирьянова	«СОГЛАСОВАНО» 28.08. 2019 Заместитель директора  Е.М. Синюк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 7 класса
основного общего образования
в соответствии с ФГОС
на 2019/2020 учебный год

Количество часов: 102 ч., 3 часа в неделю

Уровень: базовый

Программу разработал: учитель Попов А.А.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2012 г), комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014)

с. Уваровка, 2019 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре предназначена для 7 класса общеобразовательного учебного заведения

Предмет физическая культура в 7 классе относится к области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Программа рассчитана на 102ч. (34 учебные недели, 3 часа в неделю)

Реализуется за счет инвариантной части учебного плана.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) М. «Просвещение», 2012 г.,

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»,

В.И. Лях А.А.Зданевич, 2014г.,

Преподавание ведётся с использованием учебника для общеобразовательных учреждений автор А.П.Матвеев «Физическая культура 6-7 классов», «Просвещение», 2014

Обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

Основным организационно-педагогическим принципом решения Структура и содержание рабочей программы

задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Поэтому плавание и лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку. Занятия по кроссовой подготовке проводятся на стадионе Уваровского сельского поселения, на территории

с.Новоивановка.Учитывая региональные условия проведения уроков, наличие материальной базы и инвентаря, физической подготовленности учащихся каждого класса, учитель может изменять количество часов, отведенных для изучения базовых разделов, за счет вариативной части программы.

Планируемый результат освоения физической культуры в 7 классе.

Универсальными компетенциями учащихся по предмету являются:
умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания предмета являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по предмету являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по предмету являются следующие умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема учебных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Содержание учебного курса

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История зарождения современных Олимпийских игр. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости.	Учащийся владеет: историей современных Олимпийских игр; техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общefизическая подготовка	

<p>Организующие команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
<p>2 кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация (серии кувырков вперед назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). Подвижные и народные игры, эстафеты.</p>	<p>выполняет: акробатические комбинации и упражнения. играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
Опорный прыжок	
<p>Прыжки ноги врозь (козел в ширину высота 100 – 110см)</p>	<p>выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс утренней зарядки.	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Признаки утомления. История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	<p>Учащийся: владеет признаками утомления историей развития легкой атлетики. выполняет: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с</p>	<p>выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков</p>

набивным мячом.	и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом
Бег	
Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места,	выполняет: прыжки в длину с места;
Метание	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча с разных положений; играет: подвижные игры с элементами метаний.
Домашнее задание (самостоятельные занятия)	
Комплекс утренней зарядки.	

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Питьевой режим. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: о значении питьевого режима; об особенностях бега на средние и длинные дистанции; контролирует самочувствие.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до

10мин. Бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости	10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий. играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости. сдает: нормы ГТО.
---	---

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Техника безопасности. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	Учащийся: владеет: историей развития баскетбола; методикой организацией самостоятельных занятий; особенностями питания спортсмена. выполняет: технику безопасности и правила гигиены во время занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение (мяча на месте, в движении, с обводкой стоек, с изменением направления и скорости движения); «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры. играет: подвижные игры и эстафеты с элементами

эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс утренней зарядки.	

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.	Учащийся: владеет: знаниями об истории развития волейбола; терминологией тактики нападения и защиты. выполняет: технику безопасности и правила гигиены во время занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3x10м, 5x6м; броски набивного мяча; многоскоки; прыжки через скакалку играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Передвижения, остановки, повороты, стойки (приставные шаги); передача и прием мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача (в стену, в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м); нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, после подбрасывания мяча партнером.	выполняет: технику и тактические приемы, технику безопасности играет: мини-волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем»,

<p><i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках), подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Поддай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)</p>	<p>«День и ночь», «Пятнашки», «Поддай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)</p>
<p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p>	
<p>Комплекс утренней зарядки.</p>	

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Сведения</p>	
<p>Теоретические История развития футбола. Выдающиеся футболисты.</p>	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: историей развития футбола; знаниями о выдающихся футболистах;</p> <p>выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола</p>	<p>владеет: техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара головой</p> <p>играет: подвижные и спортивные игры с элементами футбола</p>
<p>Технико-тактическая подготовка</p>	
<p><i>Передвижения:</i> сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. <i>Удары по мячу:</i> внешней частью подъема; внутренней стороной стопы; в движении; на точность; удары головой по мячу уменьшенной веса; удары по мячу средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> внутренней стороной стопы; подошвой, внутренней стороной стопы,</p>	<p>владеет: передвижениями; ударами по неподвижному мячу, катящемуся мячу; летящему; в движении; на точность; головой по мячу уменьшенного веса; средней частью лба без прыжка и в прыжке;</p> <p>остановками мяча внутренней стороной стопы, летящего мяча; подошвой, внутренней стороной</p>

бедром и грудью (для юношей) в движении; *Ведение мяча*: изученные способы ведения мяча.

Вбрасывания мяча: вброс мяча из разных исходных положений; *Жонглирование мячом* ногой, бедром, головой. *Отвлекающие действия (финты)*: «уходом», «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»; «ударом ногой» с уборкой мяча под себя; *Отборы мяча*: изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником. *Элементы игры вратаря*: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной во время ловли мяча на выходе. *Индивидуальные действия в нападении*: маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; *защите*: выбор момента и способа действия для перехвата мяча;

Групповые действия в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки; в защите: выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками

стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; изученными способами ведения мяча, увеличивая скорость движения; вбрасывания мяча: из разных исходных положений с места и после разбега на дальность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; финтами, «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; маневрирование на поле: «открывания» для приема мяча, отвлечение соперника, создания численного преимущества на отдельном участке поля; взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, поперечных, диагональных, внизу; индивидуальными и групповыми действиями в игре.

играет: учебная игра по упрощенным правилам

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол. Часов на изучение разделов	Кол. Часов на изучение учебного материала	Контрольные работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
2	Легкоатлетические упражнения	17	17	
3	Спортивные игры	39	39	
4	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	
5	Спортивные игры (волейбол)	9	9	
6	Кроссовая подготовка	11	11	-
7	Легкоатлетические упражнения	10	10	
	Итого	102	102	-

Критерии оценивания**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Класс	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
6 класс	Бег 30м	5,2	5,9	6,5	5,0	5,7	6,3
	Бег 60м	10,2	10,9	11,5	10,0	10,6	11,2
	Прыжки: в длину с места	170	150	130	180	160	140
	с разбега	330	290	250	350	310	290
	в высоту	110	100	80	115	105	85
	Метание т/мяча	24	20	16	30	26	22
	Бег 1000м	5,10	5,30	+	4,45	5,10	+

+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

сдает: нормы ГТО.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**БАСКЕТБОЛ****КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девушки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1

10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения: мальчики	8	5	3
девочки	5	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики	6	5	4
девочки	5	4	3
Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м):			
мальчики	6	4	3
девочки	4	3	2

ФУТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Мальчики	3-5	2	1
девочки			

ПОКАЗАТЕЛИ двигательных качеств

Контрольные упражнения						
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Бег 500м, мин	2,00	2,20	2,40	2,20	2,40	3,00
Бег 2000м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Прыжок на скакалке за 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44