Утверждаю «Согласно» Расмотрено на ШМО

Звседании Зам директора по УВР протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директар Шахнавазова З.Ш Багаудинова П.Б «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»201\_\_г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физкультура

Класс 7

Учебный год 2018-2019

Количество часов:

Всего\_\_\_\_102\_\_\_\_часов; в неделю\_3\_час

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0285698.wmf

Подготовил: Халиков Р.А

Мургук 2018

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая культура по физкультуре для 7-го класса составлена на

основе Федерального компонента государственного стандарта

основанного общего образования Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ отводит 102 часа

для обязательного изучения физкультуры на базовом уровне 7 класса из расчета 3 часа в неделю

Программа конкретизирует содержание предметных тем предлагает распределение часов по разделам курса последовательность изучения тем и разделов с учетом меж предметных внутри предметных связей логики учебного процесса возрастных особенностей учащихся

Реализация программы обеспечивается нормативными документами Федеральным компонентам государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05 03 2004 №1089) федеральным БУП для общеобразовательных учреждений РФ (приказ МО РФ от 09 03 2000№12)

Учебным планом МКОУ» Мургукская сош Р.Р.Шахнавазовой»на 2018-2019 год

Перечень учебников утвержденного МКОУ «Мургукская сош им Р.Р. Шахнавазовой» на 2018-2019 уч год.

Учебниками (включенными Федеральный перечень)

Пояснительная записка

Здоровье это самое главное в жизни.

Это и счастье , радость, свобода, труд,

опора и общение с родными друзьями.

Это сама жизнь.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью ,а знания которые приобретает младший школьник ,выступают средством развития его физической деятельности , овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа ,целью, ставящихся на каждом из этапов обучения ,и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности , овладением физическим упражнениям ,развитием физических качеств

Планирование для 7 класса , составлена на основе :

1 приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.

№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные

учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

2 «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И.Ляха и канд . пед . наук А.А. Зданевича 2011г

На преподавание учебного предмета «физическая культура» «отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | программа | Тип классов | Кол-во часов | учебники |
| Углубленный | авторская | 7 | 3 | Виленский М.Я |

Тема и содержания урока во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса :на материально техническую базу школы ;на климатические условия (Приложения 1) и место проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю не обходимо избегать учебных перегрузок учащихся , не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта .

Распределение учебного времени на виды программного материала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | Базовая часть | 102 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 21 |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Шашки шахматы | 18 |
| 1.6 | Подвижные игры | 6 |
| 2 | Вариативная часть | 21 |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2.3 | Шашки шахматы | 6 |

Годовой план-график распределения учебного материала для 7 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вид программного материала | Кол-во часов | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть |
| 1 | Основы знаний |  |  |  |  |  |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  | 11 |
| 3 | Спортивные игры | 30 | 17 |  |  | 13 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 |  |  |
| 5 | Шашки шахматы подвижные игры | 24 |  |  | 24 |  |
| 6 | Элементы | 6 |  |  | 6 |  |
|  | Всего часов | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34 | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения для снятия усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля (масса ЧСС)  Прыжки на одной двух ногах ,выпрыгивания много скоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40 см)и горизонтальные (до 100см )препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседание на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 4 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведения мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 ,2,21,49  11,22,43,44,68,82,  12,23,45,67,83,102,  13,24,46,66,84,85,  14,25,47,64,65,  3,5,10,98,99,  4,6,7,26,41,42,48,62,  63,72,73,94,  15.27,69,89,101,  16,59,60,70,90,  17,61,71,91,  9,92  96  93,95  8,97  28,29  30,31  32,33  34,35  36,37  38,39  40  52,74  53,75  55,56  57,58  77,78  76  50,51,54  81  79,80  18  19  20,88  87,88 |

Основы знаний о физической культуре

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культуры  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведения в экстремальных ситуациях  Элементы само массажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия работоспособности, сна ,аппетита  Значение занятий физкультурой для здоровья человека  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Упражнения для разогревания | 1,2,28,49,79,  10,20,54,83,  12,21,55,84,  11,22,56,80,  13,23,57,81,  3,24,58,85,  29,42,48,  14,25,59,86,  15,26,60,87,  4,27,71,100,  5,32,61,88,  6,92,101,  7,93,102,  33,43,51,70,  8,34,44,62,89,  16,35,45,63,90,  50,64,72,  52,65,73,  17,36,46,74,94,  18,37,47,76.95,  53,66,77,81,  19,38,68,78,96,  30,39,69,97,  31,40,98,  9,41,82,99,  67,75, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КАЛЕНДАРНО –ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** | | | | | |
| № | №  урока |  | Кол-во часов | Дата  проведения | Примечание |
|  |  | **1ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |  |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | 10 |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий на спорт площадке. Высокий старт. Бег до 2 мин. | 1 | 04-09 |  |
| 2 | 2 | Бег в равномерном темпе: мальчики 800м,дев до 500м. | 1 | 06-09 | - |
| 3 | 3 | Прыжки в длину с 9-11 шагов. Бег 500м | 1 | 08-09 |  |
| 4 | 4 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м. | 1 | 11-09 |  |
| 5 | 5 | Бег 30 м –учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. | 1 | 13-09 |  |
| 6 | 6 | Прыжки в длину с разбега .Кросс до 15 мин . | 1 | 15-09 |  |
| 7 | 7 | Учет – метание мяча на дальность .  Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м. | 1 | 18-09 |  |
| 8 | 8 | Бросок набивного мяча (2кг)двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания. | 1 | 20-09 |  |
| 9 | 9 | Бег 1500м (мал) 1000(дев) Эстафеты,  старт из различных исходных приложений | 1 | 22-09 |  |
| 10 | 10 | Челночный бег, с изменением направления , скорости, способа перемещения | 1 | 25-09 |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | 17 |  |  |
| 11 | 11 | Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в папах на сопротивления. | 1 | 27-09 |  |
| 12 | 12 | Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. | 1 | 29-09 |  |
| 13 | 13 | Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивления . Игра «Мяч ловцу» | 1 | 02-10 |  |
| 14 | 14 | Разучить комплекс УГГ со скакалкой.  Повторить ведения мяча шагом и бегом одной рукой . | 1 | 04-10 |  |
| 15 | 15 | Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. | 1 | 06-10 |  |
| 16 | 16 | Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения игра с элементами ведения. КУ- прыжок в длину с места | 1 | 09-10 |  |
| 17 | 17 | Совершенствовать бросок в кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | 11-10 |  |
| 18 | 18 | Повторение элементов баскетбола. Учет техники броска по кольцу после ведения. | 1 | 13-10 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | 9 | Учить игре в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами . | 1 | 16-10 |  |
| 20 | 10 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 | 18-10 |  |
| 21 | 11 | Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте . | 1 | 20-10 |  |
| 22 | 12 | Передачи мяса сверху на месте и после перемещения вперед . | 1 | 23-10 |  |
| 23 | 13 | Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам . | 1 | 25-10 |  |
| 24 | 14 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком , лицом. | 1 | 27-10 |  |
| 25 | 15 | Игровые задания с ограниченным числом игроков . | 1 | 30-10 |  |
| 26 | 16 | Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 | ----10 |  |
| 27 | 17 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед .Итоги успеваемости четверти. | 1 | ----10 |  |
|  |  | **2четверть** | 21 |  |  |
|  |  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | 21 |  |  |
| 28 | 1 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. | 1 | 17-11 |  |
| 29 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой .кувырки вперед и назад | 1 | 20-11 |  |
| 30 | 3 | Лазанье по канату в 3 приема . Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 22-11 |  |
| 31 | 4 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) кувырок назад в полу шпагат (д) | 1 | 24-11 |  |
| 32 | 5 | Подъем переворотом в упор толчком двумя (м)подъем переворотом на н\ж (д) | 1 | 27-11 |  |
| 33 | 6 | Упражнения в равновесии (д); элементы единаборства (м) | 1 | 29-11 |  |
| 34 | 7 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м)мост из положения стоя с помощью (д) | 1 | 01-11 |  |
| 35 | 8 | Лазание по канату. А упражнения в парах. | 1 | 04-11 |  |
| 36 | 9 | Передвижение в висе, махом назад соскок (м)махом назад соскок в спортом (д) | 1 | 06-11 |  |
| 37 | 10 | Передвижение по гимнастической скамейке | 1 | 08-11 |  |
| 38 | 11 | Акробатическое упражнение. Выполнение команд «Пол-оборота направо»!, «Пол-оборота налево»,»Полный шаг» | 1 | 11-11 |  |
| 39 | 12 | Разучивание акробатической комбинации М-кувырок в стойку на лопатках. | 1 | 13-11 |  |
| 40 | 13 | Строевые упражнения. Опорный прыжок :согнув ноги (м);ноги врозь(д) | 1 | 15-11 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41 | 14 | Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке . | 1 | 18-12 |  |
| 42 | 15 | Упражнение с предметами .опорный прыжок. | 1 | 20-12 |  |
| 43 | 16 | Опорный прыжок: согнув ноги(м); ноги врозь(д) | 1 | 22-12 |  |
| 44 | 17 | Прыжок со скакалкой. Броски набивного мяча . | 1 | 25-12 |  |
| 45 | 18 | Передвижение по гимнастической скамейке (д) Упражнения на низкой перекладине (м) | 1 | 27-12 |  |
| 46 | 19 | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов позвоночника | 1 | 29-12 |  |
| 47 | 20 | Комбинации из ране изученных элементов на гимнастической скамейке | 1 | 31-12 |  |
| 48 | 21 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 | -----12 |  |
|  |  | 3 ЧЕТВЕРТЬ | 30 |  |  |
|  |  |  | 30 |  |  |
| 49 | 1 | Общеразвиваюшие упражнения | 1 | 12-01 |  |
| 50 | 2 | Упражнения на метания | 1 | 15-01 |  |
| 51 | 3 | Упражнения для мышц спины | 1 | 17-01 |  |
| 52 | 4 | Стойка на голове | 1 | 19-01 |  |
| 53 | 5 | Кувырок вперед на месте | 1 | 22-01 |  |
| 54 | 6 | Стойка на руках | 1 | 24-01 |  |
| 55 | 7 | Отжимания на руках | 1 | 26-01 |  |
| 56 | 8 | Упражнения на шпагат | 1 | 29-01 |  |
| 57 | 9 | Упражнения для мышц пресса | 1 | 31-01 |  |
| 58 | 10 | Упражнения для развитий мышц | 1 | 02-02 |  |
| 59 | 11 | Упражнения на ловкость | 1 | 05-02 |  |
| 60 | 12 | Упражнения для позвоночника | 1 | 07-02 |  |
| 61 | 13 | Беседа «Зимние виды спорта « | 1 | 09-02 |  |
| 62 | 14 | Тесты по теме «Зимние виды спорта» | 1 | 12-02 |  |
| 63 | 15 | Упражнения на брусьях | 1 | 14-02 |  |
| 64 | 16 | Правила игра шашек | 1 | 15-02 |  |
| 65 | 17 | Игра в шашки | 1 | 19-02 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | 18 | Шашки | 1 | 21-02 |  |
| 67 | 19 | Шашки | 1 | 23-02 |  |
| 68 | 20 | Шашки | 1 | 26-02 |  |
| 69 | 21 | Шашки | 1 | 28-02 |  |
| 70 | 22 | Шашки | 1 | 02-03 |  |
| 71 | 23 | Шашки | 1 | 05-03 |  |
| 72 | 24 | Правила игры в шахматы | 1 | 07-03 |  |
| 73 | 25 | Игра в шахматы | 1 | 09-03 |  |
| 74 | 26 | Шахматы | 1 | 12-03 |  |
| 75 | 27 | Шахматы | 1 | 14—03 |  |
| 76 | 28 | Шахматы | 1 | 16-03 |  |
| 77 | 29 | Шахматы | 1 | 19-03 |  |
| 78 | 30 | Шахматы | 1 | 21-03 |  |
|  |  | 4 ЧЕТВЕРТЬ | 24 |  |  |
|  |  | СОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  |  |
| 79 | 1 | Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой . | 1 | 02-04 |  |
| 80 | 2 | Бег 3 мин. Повторить элементы баскетбола | 1 | 04-04 |  |
| 81 | 3 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди . | 1 | 06-04 |  |
| 82 | 4 | Эстафеты баскетболистов .Поднимание туловища 30 с . | 1 | 09-04 |  |
| 83 | 5 | Учить передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении ,после ведения. Эстафеты . | 1 | 11-04 |  |
| 84 | 6 | Учить передачи мяча двумя руками после ведения | 1 | 13-04 |  |
| 85 | 7 | Закрепить передачу от плеча | 1 | 16-04 |  |
| 86 | 8 | Закрепить передачу двумя руками .Игра «Мяч ловцу» | 1 | 18-04 |  |
| 87 | 9 | Челночный бег3х10м.Игра «Мяч ловцу» | 1 | 20-04 |  |
| 88 | 10 | Передача мяча после ведения . | 1 | 23-04 |  |
| 89 | 11 | Совершенствовать передачу от плеча . | 1 | 25-04 |  |
| 90 | 12 | Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча | 1 | 27-04 |  |
| 91 | 13 | Повторить элементы баскетбола . | 1 | 30-04 |  |

Легкая атлетика

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 92 | 1 | Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2 мин | 1 | 02-05 |  |
| 93 | 2 | Прыжки через скакалку за 1 мин .Игра «Перестрелка» | 1 | 04-05 |  |
| 94 | 3 | Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка» | 1 | 07-05 |  |
| 95 | 4 | Высокий старт ,ускорение 15м.  Эстафеты. | 1 | 11-05 |  |
| 96 | 5 | Бег 60м  Эстафеты с этапом до 30 м | 1 | 14-05 |  |
| 97 | 6 | Метание мяча на дальность с 4-5шагов. Игра «Перестрелка» | 1 | 16-05 |  |
| 98 | 7 | Прыжок в длину с разбега .Эстафеты с палочкой с этапом до 50м | 1 | 18-05 |  |
| 99 | 8 | Медленный бег до 15 мин | 1 | 21-05 |  |
| 100 | 9 | Бег 1000м. Эстафеты с предметами | 1 | 23-05 |  |
| 101 | 10 | Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе | 1 | 28-05 |  |
| 102 | 11 | Равномерный бег на 800м,ОРУ на развитие выносливости | 1 | 30-05 |  |