

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЭНМЕЛЕН»**
689275 Чукотский автономный округ, Провиденский городской округ, с. Энмелен, ул. Н-Чирикова, 9
тел./факс: 8(427-35) 29-249 e-mail: school-enmelen@yandex.ru

Рассмотрено
на МО гуманитарного цикла
Протокол №1 от 28.08.2016 г
Руководитель МО Н.В. Калемина

Согласовано
Заместитель директора по УР
Н.В. Калемина
30.08.2016 г.

Утверждено
Приказ №02-02-4
от 30.08.2016 г.

*Рабочая программа учебного курса
«Физкультура» для VII класса*

**Подготовил: учитель физкультуры
Овчинников Ю.А.**

Энмелен
2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ, утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1312 от 09.03.2004 года с изменениями и дополнениями
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (Приказ от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»)
- Авторской программы: Программы ОРУ ФК 5 – 11 классы А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012г
- Образовательной программы основного общего образования МБОУ «ООШ с. Энмелен» на 2016-2017 учебный год..
- Учебного плана МБОУ «ООШ с. Энмелен» на 2016-2017 учебный год.

Программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев; Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение»-3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.

Целью школьного образования в области физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, а также использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с целью физкультурного образования программы последовательно решаются **основные задачи физического воспитания:**

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- формирование знаний по физической культуре и спорту;

- обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, воспитание качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчета 3 ч в неделю (всего 102 ч с 5-9 класс). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Программный материал делится на 2 части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и футболу.

Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса.

Учащиеся 7 класса должны знать \ понимать:

- технику безопасности во время занятий физической культурой;
- дыхание во время выполнения физических упражнений;
- питание и питьевой режим, двигательный режим;
- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;
- режим дня школьника;
- значение правильной осанки в жизнедеятельности человека;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные причины травматизма, личную гигиену;
- реакция организма на различные физические нагрузки;
- значение ЗОЖ для здоровья человека;
- значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы;
- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника;

- особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;
- основные формы занятий физической культурой;
- самостроховка при выполнении упражнений, профилактика простуды, плоскостопия и близорукости;
- поведение в экстремальных ситуациях, элементы самомассажа, массажа;
- основы психомышечной тренировки;
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
- влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;
- правила приема водных, воздушных и солнечных ванн;
- признаки различной степени утомления, первая помощь при травмах;
- звезды советского и российского спорта.

Содержание учебного предмета (102ч)

Основы знаний о физической культуре

Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий). Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

Лёгкая атлетика(21 ч)

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Бег на дистанцию 3х15м. Низкий старт 2х30м. Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 м с низкого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Бег на 1500-2000 м. Прыжок в высоту способом "ножницы". Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 8 м. Метание мяча на дальность. Бег на 1500-2000 м на результат.

Гимнастика с элементами акробатики(18 ч)

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, повороты на 90о. Упражнения с большими и малыми мячами. Опорные прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол (18ч +22 ч)

Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника приёма верхней подачи. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).

Кроссовая подготовка.(18 ч)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Резерв(5 ч)

Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс 7

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Учебник: : Физическая культура. 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев; Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение»-3-е изд.- М.: Просвещение,2014.

Вид программного материала	Кол-во часов
	7 класс
Базовая часть	75
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Лёгкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	18
Гимнастика с элементами акробатики	18
Спортивные игры (волейбол)	18
Вариативная часть	22
Спортивные игры (баскетбол)	22
Резерв	5
ИТОГО:	102

Календарно-тематический план по физической культуре в 7 классе – 103 ч. (3 ч./нед.)

№ урока	Наименование раздела и тема урока	Количество часов	Тип урока	Дата по плану	Дата фактическая	Наглядные пособия	Рабочие страницы / Домашнее задание
I четверть (27 ч.)							
1	2	4	3	5	6	7	8
1	Правила безопасного поведения в местах занятия по физическому воспитанию. Навык обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.	1	Комбинир.ур.	01.09			
2	<u>Президентское тестирование</u> . Техника спортивной ходьбы (м.,д.). Бег на короткие дистанции с высокого старта на скорость. Прыжки с места.	1	Комбинир.ур.	03.09			
3	Техника спортивной ходьбы (м.,д.). Кроссовый бег по пересечённой местности. Прыжки с места.	1	Комбинир.ур.	04.09			
4	Техника спортивной ходьбы (м.,д.).Закрепление техники высокого старта с опорой одной рукой. Прыжки с места (контроль).	1	Комбинир.ур.	08.09			
5	Бег с ускорением. Бросок и ловля большого мяча. Баскетбол. Терминология элементов баскетбола.	1	Комбинир.ур.	10.09			
6	Бег с низкого старта. Метание мяча с места из положения стоя лицом и стоя боком к направлению метания. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1	Комбинир.ур.	11.09			

7	Бег с низкого старта. Метание набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.	1	Комбинир.ур.	15.09			
8	Бег с низкого старта. Прыжки с разбега: в длину согнув ноги. Метание набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.	1	Комбинир.ур.	17.09			
9	Метание набивного мяча (2 кг). Баскетбол. Осн. элементы техники передвижения по площадке.	1	Ур.обобщ.	18.09			
10	<i>Национальные виды спорта. Метание аркана.</i>	1	Комбинир.ур.	22.09			
11	Прыжки с разбега: в длину согнув ноги. Бег с низкого старта, из полож. лежа. Баскетбол: ведение мяча, с изменением высоты отскока.	1	Комбинир.ур.	24.09			
12	<i>НВС. Метание аркана.</i>		Комбинир.ур.	25.09			
13	Прыжки с разбега: в длину согнув ноги.(контр.) Баскетбол: ловля и передача мяча в движении.	1	Комбинир.ур.	29.09			
14	<i>НВС. Прыжок в высоту с ударом ногой по мячу.</i>	1	Комбинир.ур.	01.10			
15	Скачки и прыжки через препятствия. Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, в движении, после двух шагов.	1	Комбинир.ур.	02.10			
16	<i>НВС. Прыжок в высоту с ударом ногой по мячу.</i>	1	Комбинир.ур.	06.10			
17	<i>НВС. Прыжок в высоту с ударом ногой по мячу.</i>	1	Комбинир.ур.	08.10			
18	Прыжок в высоту с прямого разбега. Баскетбол: ловля и передача мяча в движении.	1	Комбинир.ур.	9.10			
19	<i>НВС. Прыжки через нарты.</i>	1	Комбинир.ур.	13.10			
20	Челночный бег 3 x 10 м . Обучение передачи эстафеты. Баскетбол(учебная игра).	1	Комбинир.ур.	15.10			
21	<i>НВС. Прыжки через нарты</i>	1	Комбинир.ур.	16.10			
22	Челночный бег 3 x 10 м . Обучение передачи эстафеты. Баскетбол(учебная игра).	1	Комбинир.ур.	20.10			

23	<i>НВС. Прыжки через нарты.</i>	1	Комбинир.ур.	22.10			
24	Челночный бег 3 x 10 м .(контр.) Обучение передачи эстафеты. Баскетбол(учебная игра).	1	Комбинир.ур.	23.10			
25	<i>НВС. Бег с палкой.</i>	1	Комбинир.ур.	27.10			
26	Беговые упражнения с продвижением вперёд. Баскетбол(учебная игра).	1	Комбинир.ур.	29.10			
27	<i>НВС. Бег с палкой</i>	1	Комбинир.ур.	30.10			

II четверть (21 ч.)

1	Гимнастика и акробатика. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.(м.,д.)	1	Комбинир.ур.	10.11			
2	<i>НВС. Прыжки с колен.</i>	1	Комбинир.ур.	12.11			
3	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.(м.,д.)	1	Комбинир.ур.	13.11			
4	<i>НВС. Прыжки с колен.</i>	1	Ур.обобщ.	17.11			
5	Техника напрыгивания и спрыгивания (на мягкость приземления).	1	Комбинир.ур.	19.11			
6	<i>НВС. Прыжки с колен.</i>	1	Комбинир.ур.	20.11			
7	Упражнения с гимнастической палкой (м.,д.). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	Комбинир.ур.	24.11			
8	<u><i>НВС. Тройной прыжок с разбега.</i></u>	1	Комбинир.ур.	26.11			
9	Опорные прыжки: через козла 100см(д) 110 см.(м)	1	Комбинир.ур.	27.11			
10	<u><i>НВС. Тройной прыжок с разбега.</i></u>	1	Комбинир.ур.	01.12			
11	Опорные прыжки: через козла 100см(д) 110 см.(м)	1	Комбинир.ур.	03.12			
12	Опорные прыжки: через козла 100см(д) 110 см.(м)	1	Комбинир.ур.	04.12			
13	<u><i>НВС. Тройной прыжок с разбега.</i></u>	1	Комбинир.ур.	08.12			
14	Упражнения на гимнастической скамейке и с гимнастической скамейкой. Подтягивание в висе на перекладине (м.), на низкой (д.)	1	Комбинир.ур.	10.12			
15	<u><i>НВС. Вис на согнутых руках.</i></u>	1	Комбинир.ур.	11.12			

16	Упражнения на гимнастической скамейке и с гимнастической скамейкой. Подтягивание в висе на перекладине (м.), на низкой (д.)	1	Комбинир.ур.	15.12			
17	<i>НВС. Вис на согнутых руках.</i>	1	Комбинир.ур.	17.12			
18	Упражнения на гимнастической скамейке и с гимнастической скамейкой. Подтягивание в висе на перекладине (м.), на низкой (д.) Контроль.	1	Комбинир.ур.	18.12			
19	<i>НВС. Вис на согнутых руках.</i>	1	Комбинир.ур.	22.12			
20	Акробатические упражнения: стойка на руках, на голове, «мостик» (с помощью).	1	Комбинир.ур.	24.12			
21	<i>НВС. Тройной прыжок с места.</i>	1	Комбинир.ур.	25.12			
III четверть (29 ч.)							
1	Переменный бег 20мин.	1	Комбинир.ур.	12.01			
2	Переменный бег 20 мин.	1	Комбинир.ур.	14.01			
3	Переменный бег 20 мин.	1	Комбинир.ур.	15.01			
4	(Контроль) бег на дистанцию 3 км .	1	Комбинир.ур.	19.01			
5	<i>НВС. Бег с палкой</i>	1	Ур.обобщ.	20.01			
6	Упражнения с тяжестями (гантели, гири) подтягивание, отжимание М. Приседания с набивными мячами Д.	1	Комбинир.ур.	22.01			
7	Упражнения с тяжестями (гантели, гири) М. Приседания с набивными мячами Д.	1	Комбинир.ур.	26.01			
8	<i>НВС. Бег с палкой</i>	1	Комбинир.ур.	27.01			
9	Упражнения с тяжестями (гантели, гири) М. Приседания с набивными мячами Д.	1	Комбинир.ур.	29.01			
10	Строевые приёмы. Полоса препятствий с включением бега, лазания, прыжков. Баскетбол. Ведение мяча без зрительного контроля.	1	Комбинир.ур.	02.02			
11	<i>НВС. Бег с палкой</i>	1	Комбинир.ур.	03.02			

12	Строевые приёмы. Полоса препятствий с включением бега, лазания, прыжков. Баскетбол. Ведение мяча без зрительного контроля.	1	Комбинир.ур.	5.02			
13	Строевые приёмы. Баскетбол. Техника приёма и передача мяча.	1	Комбинир.ур.	9.02			
14	Контроль знаний техники приёмов и передачи мяча. Строевые приёмы. Учебная игра.	1	Комбинир.ур.	10.02			
15	<i>НВС. Метания набивного мяча из-за головы</i>	1	Комбинир.ур.	12.02			
16	Баскетбол. Строевые приёмы. Требование этики игрока. Учебная игра.	1	Комбинир.ур.	16.02			
17	Баскетбол. Сочетание приёмов: ведение – два шага – передача партнёру.	1	Комбинир.ур.	17.02			
18	<i>НВС. Метания набивного мяча из-за головы</i>	1	Комбинир.ур.	19.02			
19	Контроль техники передачи мяча отскоком от пола на месте и при встречном движении. Учебная игра.	1	Комбинир.ур.	24.02			
20	<i>НВС. Метания набивного мяча из-за головы</i>	1	Комбинир.ур.	26.02			
21	Баскетбол. Сочетание приёмов: ведение – два шага – передача партнёру.	1	Комбинир.ур.	02.03			
22	<i>НВС. Метания набивного мяча из-за головы</i>	1	Комбинир.ур.	03.03			
23	Жонглирование мячом. Учебная игра (баскетбол).	1	Комбинир.ур.	05.03			
24	<i>НВС. Лахтачьи прыжки</i>	1	Комбинир.ур.	09.03			
25	<i>НВС. Лахтачьи прыжки</i>	1	Комбинир.ур.	10.03			
26	<i>НВС. Лахтачьи прыжки</i>	1	Комбинир.ур.	12.03			
27	Полоса препятствий с включением бега, лазания, прыжков. Баскетбол.	1	Комбинир.ур.	16.03			
28	<i>НВС. Прыжки через нарты</i>	1	Комбинир.ур.	17.03			
29	<i>НВС. Прыжки через нарты</i>	1	Комбинир.ур.	23.03			
IV четверть (26 ч.)							
1	Полоса препятствий с включением бега, лазания, прыжков. Баскетбол.	1	Комбинир.ур.	01.04			

2	Правила безопасности поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Совершенствование техники бега с высокого старта.	1	Комбинир.ур.	02.04			
3	Совершенствование навыков разных видов ходьбы. Прыжки с места вверх с поворотом 90 – 180 градусов.	1	Ур.обобщ.	06.04			
4	Прыжки с места вверх с поворотом 90 – 180 градусов. Челночный бег 3 x 10 м .	1	Комбинир.ур.	07.04			
5	Прыжки с места вверх с поворотом 90 – 180 градусов. Челночный бег 3 x 10 м .	1	Комбинир.ур.	09.04			
6	Прыжки с разбега в длину. Волейбол. Терминология элементов.	1	Комбинир.ур.	13.04			
7	<u>НВС. Бег с палкой на 2 км .</u>	1	Комбинир.ур.	14.04			
8	Прыжки с разбега в длину. Волейбол. Приём и передача мяча.	1	Комбинир.ур.	16.04			
9	<u>НВС. Бег с палкой на 2 км .</u>	1	Комбинир.ур.	20.04			
10	Прыжки с разбега в длину. Волейбол. Верхняя передача.	1	Комбинир.ур.	21.04			
11	Бег со сменой скорости и направления. Метание мяча (150 г) по цели. Волейбол: верхняя передача.	1	Ур.обобщ.	22.04			
12	Бег с низкого старта. Переменный бег. Метание мяча по цели. Волейбол: нижняя и боковая подача.	1	Комбинир.ур.	23.04			
13	Стартовый разбег. Прыжки в длину с разбега. Волейбол.	1	Комбинир.ур.	27.04			
14	Прыжки с разбега в длину. Волейбол.	1	Комбинир.ур.	28.04			
15	Контроль техники выполнения прыжков в длину. Волейбол (приёмы игры).	1	Комбинир.ур.	30.04			
16	<i>НВС.Прыжок в высоту с ударом ногой по мячу.</i>	1	Комбинир.ур.	04.05			
17	<i>НВС.Прыжок в высоту с ударом ногой по мячу.</i>	1	Комбинир.ур.	05.05			
18	Беговые упражнения со сменой скорости и направления, семенящий бег. Волейбол: верхняя прямая подача.	1	Комбинир.ур.	07.05			

19	<i>НВС.Прыжок в высоту с ударом ногой по мячу.</i>	1	Комбинир.ур.	11.05			
20	Обычная ходьба с изменением длины, частоты шагов. Волейбол: сочетание приёмов в передачах и ловле мяча.	1	Комбинир.ур.	12.05			
21	Туризм как средство физического воспитания. Организация турпохода.	1	Комбинир.ур.	14.05			
22	Подбор личного снаряжения. Ориентирование на местности.	1	Комбинир.ур.	18.05			
23	Кросс 3 км.	1	Комбинир.ур.	19.05			
24	Кросс 3 км. (Зачет)	1	Комбинир.ур.	21.05			
25	Резервный час	1	Комбинир.ур.	25.05			
26	Резервный час	1	Комбинир.ур.	26.05			