

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа пос. Борское
муниципального образования «Гвардейский городской округ»**

Рассмотрено на заседании
МО старших классов

протокол № 5
от 17 июня 2016 г

Руководитель МО Мещеряева И.

Утверждена на заседании
МС

Протокол № 5
от 24 июня 2016 г

Председатель МС Бондарева Н.П.

Разрешена к применению
приказом директора школы

Приказ № 6д
от 27 июня 2016 г

Директор школы
Литвинчук Е.Н.



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
в 7 классе на 2016-2017 учебный год**

**Разработчик
Бернацкая М.В., учитель физической
культуры,
учитель высшей квалификационной
категории**

пос. Борское
2016 год

I. Планируемые результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- 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 укрепления 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 адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения 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 со 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

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную

Показать уровень физической подготовленности учащихся 13 лет

№ п.п.	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Низкий (м.)	Средний (м.)	Высокий (м.)	Низкий (Д)	Средний (Д)	Высокий (Д)
1.	Скоростные	Бег 30м	13	5.9	5.4	4.8	6.2	5.8	5.0
2.	Координационные	Челночный бег	13	9.3	8.8	8.3	10.0	9.2	8.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	13	150	180	205	140	175	200
4.	Выносливость	Кросс 1000м	13	4.55	4.40	4.25	5.15	5.00	4.45
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	13	2	6	9	6	11	18

6.	Силовые	Подтягивание М- из вися Д- из вися лёжа	13	1	4	8	5	11	19
----	---------	---	----	---	---	---	---	----	----

II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Основы знаний.

1. Основные приёмы самоконтроля.
2. Реакция организма на различные физические нагрузки.
3. Оказание первой помощи при травмах.
4. Самостраховка при выполнении физических упражнений.
5. Первая медицинская помощь при переломах

Спортивные игры.

Баскетбол.

Обучение.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием защитника.

Перехват мяча.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по правилам мини-баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Волейбол.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ходьба, бег и выполнение заданий.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи через сетку.

Игра по упрощённым правилам.

Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Гимнастика

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага», «Полный шаг».

Общеразвивающие упражнения в парах, на гимнастических скамейках, со скакалками, без предметов, в движении.

Опорный прыжок- мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)

девочки: прыжок ноги врозь (козёл ширину, высота 105-110 см.

Акробатика: мальчики--- кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках с согнутыми ногами.

девочки--- кувырок вперёд в полушпагат.

ОРУ: без предметов и с предметами, упражнения со скакалками, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.

Высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. бег на результат 60м.

Бег на 1000м.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча на дальность полёта.

Кроссовый бег до 15 мин. Кросс 1000м. Кросс1500м.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по плаванию

Специальные плавательные упражнения для изучения способов плавания кроль на груди, спине, брасса

Старты. Повороты.

Проплывание отрезков до 50м.

Нырание ногами и головой.

Повторноепроплавание отрезков 25-50 м по 2 -6 раз; 100-150м по 3-4 раза.

Проплывание до 400м.

Игры и развлечения на воде.

III Тематическое планирование

№ п\п	Название темы	Количество часов	Кол – во контрольных работ, сочинений, диктантов, изложений	Кол – во лабораторных, практических работ, развитие речи, внеклассное чтение	Кол – во часов внутри предметного модуля (30%) Кол – во часов внеклассной работы по предмету (проекты, гостиные, дискуссии, экскурсии, праздники)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			50-100 ч

2.	Подвижные и спортивные игры	49	5		
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9	1		
4.	Легкоатлетические упражнения	16	12		
5.	Кроссовая подготовка	16	3		
6.	Плавание	12	1		
	Итого	102			