

Западное управление министерства образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №27 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от 27 08 2018г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР  
Е.Д. Зорина  
«28» 08 2018г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

на 2018-2019 учебный год

Класс 7А, 7Б

Учитель Паняев Александр Александрович

Лебедева Оксана Владимировна

Всего 102 часа. В неделю 3 час.

2018 г.

Рабочая программа разработана на основе программы Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 класс. Предметная линия учебников Виленского В.Я., Ляха В.И. - М. Просвещение, 2014

**Учебник:**

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 кл. – М., Просвещение, 2014

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели (102 часа, по 3 часа в неделю в соответствии с расписанием).

Содержание данной рабочей программы при трех учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и вариативная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов, а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

**Цель** программы по физической культуре заключается в том, что нужно заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

**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 ориентаций 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 реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, 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;
- углубление 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 обучение основам психической саморегуляции

Содержание регионального компонента составляет 10 часов, реализуется как в течение всего урока или на одном из его этапов.

Теоретический материал, предлагаемый авторами программы, на который отводится 6 часов реализуется в течение всего учебного года и органично вписывается в один из этапов урока. В календарно — тематическом планировании теоретический материал обозначен \*.

Авторы программы на раздел «элементы единоборств» отводят 6 часов, так как школа не имеет материально – технического обеспечения данного раздела, то часы добавлены в раздел спортивные игры.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Дата		Кол-во часов, отведенных на изучение темы.	Тема урока
	7А	7Б		
1.			1	Инструктаж по технике безопасности
<b><i>Раздел 1. Легкая атлетика (14 часов)</i></b>				
2			1	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
3			1	Высокий старт
4			1	Финальное усилие. Эстафеты.
5			1	Развитие скоростных способностей.
6			1	Развитие скоростной выносливости
7			1	Развитие скоростно-силовых способностей.
8			1	Метание мяча в цель и дальность.
9			1	Метание мяча на дальность.
10			1	Бег на средние дистанции
11			1	Развитие силовой выносливости
12			1	Преодоление препятствий
13			1	Развитие силовых и координационных способностей.
14			1	Прыжок в высоту с разбега.
15			1	Прыжок в длину.
<b><i>Раздел 2. Спортивные игры (21 час)</i></b>				
16			1	Овладение техникой передвижений стойки, повороты, остановки.
17			1	Овладение техникой работы с мячом
18			1	Освоение ловли и передача мяча.
19			1	Закрепление ловли и передачи мяча
20			1	Освоение техники ведения мяча.
21			1	Закрепление техники ведения мяча
22			1	Овладение техникой бросков мяча
23			1	Закрепление техники бросков мяча
24			1	Тактика свободного нападения
25			1	Применение в игре тактики свободного нападения
26			1	Вырывание и выбивание мяча.
27			1	Применение вырывания и выбивания мяча в ходе игры
28			1	Освоение тактики игры
29			1	Закрепление тактики ведения игры
30			1	Контроль тактики игры
31			1	Взаимодействие двух игроков
32			1	Взаимодействие в команде

№ п/п	Дата		Кол-во часов, отведенных на изучение темы.	Тема урока
	7А	7Б		
33			1	Мини турнир -баскетбол
34			1	Овладение игрой
35			1	Комплексное развитие психомоторных способностей
36			1	Закрепление приобретенных навыков
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка (18 часов)</b>				
37			1	На освоение техники лыжных ходов.
38			1	Одновременный одношажный ход
39			1	Одновременный одношажный ход
40			1	Одновременный одношажный ход
41			1	Одновременный одношажный ход
42			1	Подъём, спуск, торможение
43			1	Подъём, спуск, торможение
44			1	Переход с одношажного хода на двухшажный ход.
45			1	Преодоление бугров и впадин
46			1	Поворот на месте «махом».
47			1	Закрепление поворота «махом»
48			1	Повороты плугом.
49			1	Закрепление поворота плугом
50			1	Прохождение дистанции 4 км
51			1	Прохождение дистанции 4км на результат
52			1	Прохождение дистанции 2 км
53			1	Закрепление ранее изученной техники
54			1	Способы подъёма, спуска и торможения
<b>Раздел 4. Спортивные игры (18 часов)</b>				
55			1	овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек
56			1	Освоение технике приема и передач мяча.
57			1	Закрепление техники передачи мяча
58			1	Освоение технике нижней прямой подача мяча.
59			1	Закрепление техники подачи
60			1	Освоение технике прямого нападающего удара

№ п/п	Дата		Кол-во часов, отведенных на изучение темы.	Тема урока
	7А	7Б		
61			1	Закрепление техники прямого нападающего удара
62			1	Развитие координационных способностей.
63			1	Игра по упрощенным правилам
64			1	Освоение тактики игры.
65			1	Закрепление тактики ведения игры
66			1	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.
67			1	Освоение ударов по мячу и остановок мяча
68			1	Освоение техники ведения мяча
69			1	На овладение техникой ударов по воротам
70			1	На освоение индивидуальной техники защиты
71			1	Совершенствование тактики игры
72			1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
<b>Раздел 5. Гимнастика (18 часов)</b>				
73			1	Основы знаний по гимнастике
74			1	Освоение строевых упражнений
75			1	Освоение акробатических упражнений
76			1	Закрепление освоенных акробатических упражнений
77			1	Развитие гибкости
78			1	Развитие гибкости упражнения с предметами
79			1	Закрепление основ развития гибкости
80			1	Освоение висов и упоров.
81			1	Совершенствование висов и упоров
82			1	Закрепление полученных результатов
83			1	Развитие силовых способностей
84			1	Развитие силовой выносливости
85			1	Закрепление упражнений. Нормативы.

№ п/п	Дата		Кол-во часов, отведенных на изучение темы.	Тема урока
	7А	7Б		
86			1	Освоение опорных прыжков.
87			1	Закрепление освоенного упражнения.
88			1	Освоение прыжков через козла с соскоком
89			1	Развитие скоростно-силовых способностей.
90			1	Овладение организаторскими умениями
<b>Раздел 6. Легкая атлетика (12 часов)</b>				
91			1	Забег на 2000-девочки 3000-мальчики
92			1	Освоение техники высокого старта
93			1	Высокий старт
94			1	Легкоатлетические эстафеты
95			1	Забег 200-девочки 3000-мальчики на результат
96			1	Эстафеты старты с различных исходных положений
97			1	Преодоление препятствий
98			1	Развитие силовой выносливости
99			1	Игры на основе бега
100			1	Овладение техникой длительного бега
101			1	Овладение техникой метания мяча на дальность и в цель.
102			1	Метание мяча на дальность.