**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Г. ИРКУТСК**

**Администрация Комитета по социальной политике и культуре**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 34**

Утверждена

приказом директора

МБОУ г. Иркутска СОШ № 34

№100/3 от 30 ноября 2017г.

«О внесении изменений

в рабочие программы по предметам:

физической культуре для 7-х классов

и утверждение программы в новой редакции»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***по физической культуре***

***для 7 классов***

ИРКУТСК

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 34.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 7 класс | всего |
| Количество учебных недель | 34 | 34 |
| Количество часов в неделю | 3 | 3 |
| Количество часов в год | 102 | 102 |

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Планируемые результаты предметные** |
| Знания о физической культуре | **Ученик научится**:  •планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;  •проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;  •содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.  **Ученик получит возможность научиться**:  • длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;  •культуре движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.  • осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; |
| Здоровый образ жизни | **Ученик научится:**  •здоровый образ жизни, укреплению и сохранению индивидуального здоровья;  •физическому совершенствованию;  •отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, •планировать содержание этих занятий, включать их в режим в режим учебного дня и учебной недели;  **Ученик получит возможность научиться:**  •выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;  •основам технических действий, приёмам и физическим упражнениям из базовых видов спорта, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; |
| Практический раздел «Физическая культура» | **Ученик научится:**  •использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;  •составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,  •подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  •классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  **Ученик получит возможность научиться:**  • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  •тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  •демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;  • владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; |

**2. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Названия темы | Основное содержание |
| 1 | Знания о физической культуре | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Физическая культура в современном обществе.  Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).  Планирование занятий физической подготовкой.  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  Организация досуга средствами физической культуры.Самонаблюдение и самоконтроль. |
| 3 | Лёгкая атлетика.  . | Овладение техникой спринтерского бега Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину на результат. Метания. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание на дальность и в цель. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | Гимнастика с элементами акробатики. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника вы­полнения физических упражнений  Строевые упражнения, комплексы ОРУ .  Лазание по канату (шесту). Лазание в два и три приёма.  Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну. |
| 5 | Подвижные и спортивные игры. | Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и 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). Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебно-тренировочная ига.  Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебно-тренировочная игра.  Футбол. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  Дальнейшее закрепление техники  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.  Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. |
| 6 |  |  |

**3. Тематическое планирование в 7 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы**  **программы** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| 1 | Основы знаний  Техника безопасности | В процессе уроков | Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;  физическая нагрузка и способы ее регулирования;  Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактика травматизма. |
| 2 | Легкая атлетика | 28 | Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют выполнение бего­вых, прыжковых, метательных упражнений.  Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности. Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике. |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 21 | Освоение строевых упражнений  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении  Простые связки .Общеразвивающие упражнения в парах  Освоение и совершенствование висов и упоров  Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.  Освоение опорных прыжков  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)  Освоение акробатических упражнений  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полу шпагат.  Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря  Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке.  снарядов. Соблюдают правил техники безопасности. |
| 4 | Баскетбол | 14 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдаю, правила безопасности. Выявляют и устраняя типичные ошибки.  Моделируя технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 | Кросс до 15 минут (д) до 20 минут (м). бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег на выносливость . |
| 6 | Футбол | 11 | Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. |
| 7 | Волейбол | 16 | Овладевают основными приёмами игры в волейбол  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
|  | **Всего** | **102** |  |