Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска

средняя общеобразовательная школа № 10

**Рабочая программа**

**по предмету**

**«физическая культура», базовый уровень**

**для учащихся \_7\_ классов**

Количество часов: всего102 ч., в неделю 3 ч.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» составлена в соответствии с Требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №10, с учетом «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов В.И. Лях, Москва, Просвещение 2012г.».

Пояснительная записка

Планируемые результаты для учебного предмета

Обучающиеся будут уметь:

* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
* объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, исправлять их;
* подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять технические действияиз базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеристики её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинаций на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* измерять индивидуальные показатели физического, развивать основные физические качества;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

**В целом на предметном уровне будут знать:**

* целостное представление физической культуры, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* способность организации и проведения со сверстниками спортивных игр и элементов соревнований, осуществления их объективного судейства;
* навыки оказания посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование

Срок реализации рабочей учебной программы – 1 учебный год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов |
| Программа учебного предмета | Рабочая программа  |
|  | Основы знаний. | В процессе уроков | В процессе уроков |
|  | Физическое совершенствование: |  |  |
|  | Легкая атлетика. | 21 | 24 |
|  | Спортивные игры. | 18 | 65 |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 13 |
|  | **Итого**  | **57** | **102** |

Пояснения о необходимости изменения количества часов: в связи с отсутствием материальной базы для раздела «Лыжная подготовка», указанной в примерной программе учебного предмета, а также за счет количества часов, предусмотренных в ней вариативной частью, нагрузка по указанным в таблице разделам не пропорционально увеличена, в соответствии с индивидуальными особенностями детей, а также доступным материальным обеспечением.

Рабочей программой предусмотрено проведение:

* Плановых тестирований 13 ч.
* Практических работ: 89 ч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел, глава) | Всегочасов | В том числе: | Примечание |
| Практическая часть | Контроль |  |
|  | Основы знаний. | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |  |
|  | Физическое совершенствование: |  |  |  |  |
|  | Легкая атлетика. | 24 | 14 | 10 |  |
|  | Спортивные игры. | 65 | 63 | 2 |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 13 | 12 | 1 |  |
|  | **Итого:** | 102 | 89 | 13 |  |

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре.Умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Естественные основы*. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

*Социально-психологические основы*. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления.Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

*Приемы закаливания.* Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

*Способы самоконтроля.* Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 30, 60м.

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега;

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

Гимнастика с элементами акробатики

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из виса лежа;

Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину);

Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в полушпагат;

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Спортивные игры.

Баскетбол

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча. 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 неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

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

Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча.

Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.

Техника нижней прямой подачи.Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Футбол.

Правила игры в футбол. Прием и удары по мячу. Игра вратаря.

Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения** | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Форма урока** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (12 ч.)** |
|  |  |  | 1(1) | Охрана труда на л/а. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. | Повторение | - учение;- игровая;- соревновательная;- самостоят. работа |
|  |  |  | 1(2) | Высокий старт; бег с ускорением | Совершенствование |
|  |  |  | 2(3 - 4) | Скоростной бег; бег на результат 30, 60м. | Контрольный |
|  |  |  | 2(5 - 6) | Техника длительного бега. | Освоение новых знаний |
|  |  |  | 3(7 - 9) | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; | Освоение новых знаний |
|  |  |  | 3(10 - 12) | Метание малого мяча на дальность в вертикальную, горизонтальную цель. | Комбинированый |
| **Баскетбол (15ч.)** |
|  |  |  | 1(13) | Техника безопасности на уроках баскетбола. История развития баскетбола. Перемещение в стойке без мяча с мячом. | Повторение | - учение;- игровая;-соревновательная;-самостоят. работ |
|  |  |  | 3(14 - 16) | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника | Повторение |
|  |  |  | 4(17 – 20) | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости | Повторение |
|  |  |  | 3(21 - 23) | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) / с пассивным противодействием | Освоение новых знаний |
|  |  |  | 4(24 - 27) | Перехват мяча.Учебная игра | Комбинированый |
| **Волейбол (27ч.)** | - учение;- игровая;- соревновательная;- самостоят. работа |
|  |  |  | 1(28) | Стойки. Перемещения. | Повторение |
|  |  |  | 3(29-31) | Передача сверху на месте и после перемещения. | Освоение новых знаний |
|  |  |  | 3(32-34) | Передачи над собой. | Повторение |
|  |  |  | 4(35-38) | Нижняя прямая подача. | Освоение новых знаний |
|  |  |  | 5(39-43) | Прямой нападающий удар. | Освоение новых знаний |
|  |  |  | 4(44 – 47) | Прием с подачи. | Освоение новых знаний |
|  |  |  | 7(48 – 54) | Учебная игра | Комбинированный |
| **Гимнастика (13ч.)** | - учение;- соревновательная;- самостоятельная работа |
|  |  |  | 1(55) | История гимнастики. Строевые приемы. | Повторение |
|  |  |  | 2(56-57) | Подтягивание в висе | Совершенствования |
|  |  |  | 2(58 - 59) | Поднимание в висе прямых ног, подтягивание из виса лежа | Совершенствования |
|  |  |  | 2(60 – 61) | Мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь | Совершенствования |
|  |  |  | 2(62 - 63) | Мальчики: стойка на голове; девочки: кувырок назад в полушпагат | Совершенствования |
|  |  |  | 4(64 – 67) | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину | Комбинированый |
| **Баскетбол (11ч.)** | - учение;- игровая;- соревновательная;- самостоят. работа |
|  |  |  | 2(68 - 69) | Броски с места и в движении | Повторение |
|  |  |  | 2(70 - 71) | Тактика свободного нападения. | Освоение новых знаний |
|  |  |  | 4(72 - 75) | Нападение быстрым прорывом. | Освоение новых знаний |
|  |  |  | 3(76 - 78) | Позиционное нападение и личная защита. | Освоение новых знаний |
| **Легкая атлетика (12ч.)** | - учение;- игровая;- соревновательн.;- самостоятельная работа |
|  |  |  | 3(79 - 81) | Инструктаж по охране труда по легкой атлетике. Высокий, низкий старт. | Повторение |
|  |  |  | 2(82 - 83) | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.  | Совершенствование |
|  |  |  | 3(84 – 86) | Бег на 30 - 60м.  | Совершенствование |
|  |  |  | 4(87 - 90) | Эстафетный бег, передача палочки.  | Совершенствование |
| **Футбол(12ч.)** | - учение;- игровая;- соревновательная;- самостоят. работа |
|  |  |  | 4(91 – 94) | Инструктаж по охране труда. Прием и удары по мячу. Игра вратаря. | Комбинированный |
|  |  |  | 8(95 - 102) | Учебная игра | Комбинированный |
|  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания школьников. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

 Спортивный инвентарь:

1. Баскетбольные мячи;
2. Волейбольные мячи;
3. Футбольные мячи;
4. Скакалки;
5. Эстафетные палочки;
6. Тяжелые мячи (2-3 кг.);
7. Обручи;
8. Малые мячи;

Спортивное оборудование:

1. Гимнастическая стенка;
2. Гимнастические маты;
3. Гимнастический козел;
4. Гимнастическая скамейка;
5. Легкоатлетические стойки и планка;
6. Мишени;
7. Волейбольная сетка;
8. Баскетбольные кольца;
9. Футбольные ворота.

|  |
| --- |
| 7 класс |
| Вид учебного материала | Легкая атлетика | Спортивные игры | Гимнастика |
| Баскетбол | Волейбол | Футбол |
| Распределение времени | 22 | 28 | 27 | 12 | 13 |
| 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 |  |  |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  |  |  |  |
| 37 |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  |  |  |  |
| 39 |  |  |  |  |  |
| 40 |  |  |  |  |  |
| 41 |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  |  |  |  |
| 44 |  |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  |
| 47 |  |  |  |  |  |
| 48 |  |  |  |  |  |
| 49 |  |  |  |  |  |
| 50 |  |  |  |  |  |
| 51 |  |  |  |  |  |
| 52 |  |  |  |  |  |
| 53 |  |  |  |  |  |
| 54 |  |  |  |  |  |
| 55 |  |  |  |  |  |
| 56 |  |  |  |  |  |
| 57 |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  |  |  |  |
| 59 |  |  |  |  |  |
| 60 |  |  |  |  |  |
| 61 |  |  |  |  |  |
| 62 |  |  |  |  |  |
| 63 |  |  |  |  |  |
| 64 |  |  |  |  |  |
| 65 |  |  |  |  |  |
| 66 |  |  |  |  |  |
| 67 |  |  |  |  |  |
| 68 |  |  |  |  |  |
| 69 |  |  |  |  |  |
| 70 |  |  |  |  |  |
| 71 |  |  |  |  |  |
| 72 |  |  |  |  |  |
| 73 |  |  |  |  |  |
| 74 |  |  |  |  |  |
| 75 |  |  |  |  |  |
| 76 |  |  |  |  |  |
| 77 |  |  |  |  |  |
| 78 |  |  |  |  |  |
| 79 |  |  |  |  |  |
| 80 |  |  |  |  |  |
| 81 |  |  |  |  |  |
| 82 |  |  |  |  |  |
| 83 |  |  |  |  |  |
| 84 |  |  |  |  |  |
| 85 |  |  |  |  |  |
| 86 |  |  |  |  |  |
| 87 |  |  |  |  |  |
| 88 |  |  |  |  |  |
| 89 |  |  |  |  |  |
| 90 |  |  |  |  |  |
| 91 |  |  |  |  |  |
| 92 |  |  |  |  |  |
| 93 |  |  |  |  |  |
| 94 |  |  |  |  |  |
| 95 |  |  |  |  |  |
| 96 |  |  |  |  |  |
| 97 |  |  |  |  |  |
| 98 |  |  |  |  |  |
| 99 |  |  |  |  |  |
| 100 |  |  |  |  |  |
| 101 |  |  |  |  |  |
| 102 |  |  |  |  |  |