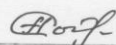


Муниципальное образование «Закаменский район»
Муниципальное казенное учреждение
«Закаменское районное управление образования»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ехэ - Цакирская средняя общеобразовательная школа»

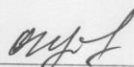
«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
естественно – математического
цикла



/ Соктоев Д.Ц. /

Протокол № 1
от «29» августа 2017 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР



/Цырендоржиева О.М./

от «30» 08 2017 г.

«Утверждено»
Директор школы



/Тубшинова Б.Ц./

Приказ № 57
от «31» августа 2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Автор учебника: В.И. Лях

Класс: 7

Количество часов: 105ч.

Учитель: Будаев Г.В.

Ехэ-Цакир
2017

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 ст.2, п.9;
- Приказа №1577 от 31.12.2015 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Ехэ - Цакирская СОШ»;
- Положения о рабочей программе МАОУ «Ехэ – Цакирская СОШ», утвержденного приказом № 2 – 1 от 25.01.2017г;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы «Стандарты второго поколения», - М.: Просвещение, 2012;

Программа адресована для обучающихся 7-х классов «Ехэ-Цакирской СОШ», изучающих предмет в объёме обязательного минимума содержания на базовом уровне (3 часа в неделю).

Программа рассчитана на 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Срок реализации программы на 2017-2018 учебный год.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются как метапредметные, предметные и личностные.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, соревновательно-игровые задания, стрейчинг и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика 21 часов. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка 21 часов. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка 10 часов. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Коньковая подготовка 11 часов. Терминология по коньковой подготовке. Правила и организация проведения соревнований на коньках. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Баскетбол 18 часов. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

Футбол 12 часов. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

Волейбол 12 часов. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

Учебно – тематический план

Разделы программы	Часы	Четверти										
		I			II			III		IV		
		Номера уроков										
		1-11	12-20	21-27	28-36	37-48	49-58	59-69	70-78	79-90	91-95	96-105
I. Базовая часть	81											
1. Основы знаний.		В процессе урока										
2. Легкая атлетика.	21	11										10
3. Кроссовая подготовка.	21		9							12		
4. Лыжная подготовка.	10						10					
5. Коньковая подготовка.	11							11				
6. Баскетбол.	18				9				9			
II. Вариативная часть	24											
1. Футбол	12			7							5	
2. Элементы волейбола.	12					12						
Сетка часов	105	27			21			30		27		

Формы организации учебных занятий

- . объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- . репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- . исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- . соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- . игровой (использование упражнений в игровой форме).

Виды учебной деятельности

- . Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- . Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- . Групповая (в ходе групповой работы обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Национально-региональный компонент

Реализуется через игры в разделах программы спортивные игры.

Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Лях В.И. методические рекомендации. Пособие для учителя. М.: Просвещение 2010.
2. Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы «Стандарты второго поколения», - М.: Просвещение, 2012.
3. Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, - М.: Просвещение, 2014.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2015.

Материально – техническое обеспечение

Мяч, свисток, гимнастические маты, секундомер, вертикальный шест, горизонтальные брусья, комплект лыж, коньки, защитные инвентари, волейбольный мяч, скакалка, рулетка, баскетбольный мяч, футбольный мяч.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
I - четверть		
Легкая атлетика. 11 часов.		
1.1.	Вводное занятие. Повторение пройденного материала. Правила ТБ.	1
2.2.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
3.3.	Повторение высокого старта на дистанции 40м., из трех попыток, бег 60м., на результат.	1
4.4.	Бег с хода 2-4 раза по 30-60 метров, упражнение на скоростные качества.	1
5.5.	Контрольный забег на дистанции 60м., упражнение на скоростные качества.	1
6.6.	Прыжки в длину с места и с разбега.	1
7.7.	Повторение техники тройного прыжка с разбега.	1
8.8.	Совершенствование техники метания 500 гр. гранаты.	1
9.9.	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега.	1
10.10.	Контрольные прыжки в длину с разбега, упражнение на прыгучесть.	1
11.11.	Разучивание упражнений на силовые качества, упражнения на высокой перекладине.	1
Кроссовая подготовка. 9 часов.		
12.1.	Повторение высокого старта, бег 1000м., восстанавливающие упражнения.	1
13.2.	Длительный бег до 25-ти мин.(мальчики), 20-ти мин.(девочки), подвижные игры.	1
14.3.	Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий на выносливость (дистанция 2000м.).	1
15.4.	Кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе (дистанция 2000м.).	1
16.5.	20-ти мин. бег на выносливость, восстанавливающие упражнения.	1
17.6.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков (дистанция 2000м.).	1
18.7.	Бег в гору и с горы на выносливость (дистанция 1000м.).	1
19.8.	Контрольный бег по прямой (дистанция 2000м.).	1
20.9.	Подвижные игры с элементами спринтерского и стайерского бега.	1
Футбол. 7 часов.		
21.1.	Содержание игры в футбол. Правила игры. История возникновения развития футбола. Инструктаж по ТБ.	1
22.2.	Введение мяча носком ноги (поочередно левой, правой ногой).	1
23.3.	Введение мяча (по прямой, по кругу, восьмеркой).	1
24.4.	Введение мяча внешней частью подъема ноги (змейкой между стойками).	1
25.5.	Введение мяча по прямой с изменением скорости передвижения с последующей передачей мяча партнеру.	1
26.6.	Поддачи угловых: с правой и левой стороны футбольного поля.	1
27.7.	Командная игра в футбол по упрощенным правилам.	1
II - четверть		
Баскетбол. 9 часов.		
28.1.	Инструктаж по ТБ. Повторить пройденный материал,	1

	совершенствовать технику передвижения, остановок, поворотов и стоек.	
29.2.	Совершенствовать технику введения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
30.3.	Совершенствовать технику бросков мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления.	1
31.4.	Совершенствование индивидуальных действий с мячом.	1
32.5.	Броски на точность и быстроту в движении одной рукой с расстояния 4м.	1
33.6.	Совершенствовать технику защитных действий: (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
34.7.	Совершенствовать групповые действия в атаке и в защите.	1
35.8.	Совершенствовать индивидуальные действия в атаке и в защите.	1
36.9.	Контрольные броски со штрафной линии (из пяти попыток).	1
Элементы волейбола. 12 часов.		
37.1.	Повторение пройденного материала. Инструктаж по ТБ.	1
38.2.	Совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники передвижения, специальные упражнения.	1
39.3.	Совершенствовать технику приема и передачи мяча (нижняя и верхняя передача).	1
40.4.	Нижний прием и передача мяча после перемещения.	1
41.5.	Верхний прием и передачи мяча после перемещения.	1
42.6.	Совершенствование индивидуального мастерства у стены (прием и передача мяча).	1
43.7.	Прием и передача мяча после подачи.	1
44.8.	Прием мяча от сетки в приседании (нижний прием).	1
45.9.	Совершенствование тактики комбинационной игры.	1
46.10.	Совершенствование нижней прямой и верхней прямой подачи на точность по зонам.	1
47.11.	Контрольные подачи мячей по зонам из пяти попыток.	1
48.12.	Комбинационная игра в волейбол.	1
III - четверть		
Лыжная подготовка. 10 часов.		
49.1.	Инструктаж по ТБ, подбор лыж, повторение.	1
50.2.	Совершенствование двушажного одновременного классического хода (дистанция 2000м.).	1
51.3.	Совершенствование подъема разными способами (лесенкой, елочкой, полуюлочкой) на дистанции 200м.	1
52.4.	Совершенствование техники спуска и торможения (пологий и крутой спуск).	1
53.5.	Совершенствование кроссового бега классическим ходом (дистанция 3000м.).	1
54.6.	Правила полуконькового и конькового хода, разучивание хода на дистанции 500м.	1
55.7.	Совершенствование полуконькового хода с переходом на классический ход (дистанция 3000м.).	1
56.8.	Кроссовый бег смешанным ходом на результат (дистанция 3000м.).	1
57.9.	Совершенствование смешанного хода по пересеченной местности с препятствиями (дистанция 3000м.).	1
58.10.	Контрольный бег смешанным ходом (дистанция 3000м.).	1
Коньковая подготовка. 11 часов.		

59.1.	Инструктаж по ТБ. Подбор коньков, защитных средств. Повторение основных технических приемов при катании на коньках.	1
60.2.	Основные правила игры в хоккей с мячом.	1
61.3.	Техника катаний с клюшкой с ведением хоккейного шарика.	1
62.4.	Тактика командной игры в хоккей с мячом.	1
63.5.	Совершенствование техники и тактики командной игры.	1
64.6.	Совершенствование ведения, передачи и ударов хоккейного шарика.	1
65.7.	Совершенствование техники и тактики игры в защите и в атаке.	1
66.8.	Тактика командной игры в хоккей с мячом.	1
67.9.	Контрольные приемы с хоккейным шаром.	1
68.10.	Совершенствование техники и тактики командной игры.	1
69.11.	Совершенствование техники и тактики командной игры.	1
Баскетбол. 9 часов.		
70.1.	Повторение пройденного материала, инструктаж по ТБ.	1
71.2.	Индивидуальные действия с баскетбольным мячом.	1
72.3.	Совершенствование индивидуальных действий с мячом.	1
73.4.	Совершенствование техники бросков в корзину с разных позиций.	1
74.5.	Совершенствование техники бросков в корзину с разных позиций.	1
75.6.	Комбинационная игра в командах.	1
76.7.	Совершенствование техники бросков с трех очковой линии, дистанционные броски.	1
77.8.	Совершенствование техники защитных действий (групповых).	1
78.9.	Контрольно – дистанционные броски в корзину (три попытки).	1
IV - четверть		
Кроссовая подготовка. 12 часов.		
79.1.	Повторение пройденного материала, смешанные передвижения, бег чередования с ходьбой 3000м.	1
80.2.	Длительный бег до 25-ти мин. по пересеченной местности на выносливость (дистанция 2000м.).	1
81.3.	Тактический бег на результат (дистанция 2000м.).	1
82.4.	Совершенствование тактического бега (дистанция 2000м.).	1
83.5.	Кросс по пересеченной местности с преодолением препятствий (ров, кочки, бревна).	1
84.6.	Совершенствование кроссового бега с преодолением препятствий (дистанция 2000м.).	1
85.7.	Бег 2000м. в соревновательном режиме.	1
86.8.	Разучивание упражнений для ОФП, кроссовой подготовки.	1
87.9.	Развитие двигательных качеств (разнообразные прыжки и многоскоки).	1
88.10.	Специальные упражнения по кроссовой подготовке, бег с умеренной скоростью (дистанция 2000 м.).	1
89.11.	Совершенствование бега в соревновательном режиме (дистанция 2000м.).	1
90.12.	Контрольный бег (дистанция 2000м.).	1
Футбол. 5 часов.		
91.1.	Правила судейства по мини футболу. Повторение инструктажа по ТБ.	1
92.2.	Техника игры в атаке, проход во взаимодействие двумя партнерами с последующим ударом по воротам.	1

93.3.	Правила выноса мяча из за боковой линии в мини – футболе, командная игра в мини – футбол.	1
94.4.	Правила штрафных ударов (правила стенки), командная игра в мини – футбол.	1
95.5.	Контрольные удары по воротам.	1
Легкая атлетика. 10 часов.		
96.1.	Повторение пройденного материала, инструктаж по ТБ.	1
97.2.	Повторение низкого старта, стартовый рывок и техника на дистанции (дистанция 100м.).	1
98.3.	Разучивание упражнений на скоростные качества, совершенствование бега на 100м.	1
99.4.	Техника метания малого мяча на дальность и точность, подвижные игры с элементами метания малого мяча.	1
100.5.	Техника и тактика эстафетного бега (правила приема и передачи эстафетной палочки в коридорной зоне) на дистанции 4*100 м.	1
101.6.	Совершенствование эстафетного бега.	1
102.7.	Контрольный забег на дистанции 100м.	1
103.8.	Контрольное метание малого мяча на результат (дальность).	1
104.9.	Контрольные прыжки в длину с разбега на результат.	1
105.10.	Общее повторение пройденного материала по ФК.	1
	ИТОГО:	105