

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ШКОЛА № 106»**

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа № 106»
Приказ от «_____» _____ г. №
_____ Дулогло О.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ Физической культуре _____

Уровень общего образования (класс) основное общее образование, 7А, 7Б,
классы

Количество часов: 99

Учитель: Немазаный Максим Владимирович

Программа разработана на основе *Программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2014. – с. 23 - 45. (стандарты второго поколения)*

2016 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 7 классов разработана на основе программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования на базовом уровне и учебным планом образовательного учреждения.

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2016-2017 учебный год на изучение физической культуры в 7 классе отводится 3 часа в неделю.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

В результате у изучения учебного предмета, курса ученик основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивно (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание программы по физической культуре.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата планируемая		Дата фактическая		Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности.	Д/з (возможна корректировка)
			а	б	а	б			
1 четверть (7а-25 ч.7б-25 ч)									
1	Инструктаж по ТБ.	1	01.09	2.09			Вводный	соблюдение правил поведения в спортивном зале, знание инструктажа по технике безопасности.	Комплекс ГТО
2	Бег с высокого старта. Стартовый разгон.	1	05.09	5.09			Совершенствование знаний умений навыков	бег с максимальной скоростью	Комплекс 1
3	Специально беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скорости	1	06.09	7.09			Совершенствование знаний умений навыков	выполнение финиширования	Комплекс 1
4	Высокий старт. Бег по дистанции.	1	08.09	9.09			Совершенствование знаний умений навыков	выполнение финиширования	Комплекс 1
5	Встречные эстафеты. Челночный бег	1	12.09	12.09			комплексный	выполнение финиширования	Комплекс 1
6	Высокий старт. Бег 50-60м. Линейная эстафета	1	13.09	14.09			учетный	бег с максимальной скоростью	Комплекс 1
7	Бег по дистанции. Линейная эстафета. Челночный бег.	1	15.09	16.09			Совершенствование знаний умений навыков	выполнение финиширования	Физическое развитие

8	Бег на результат 60 м. Развитие физических качеств.	1	19.09	19.09			учетный	бег с максимальной скоростью	Физические качества
9	Прыжок в рамку с 9 до 11 шагов. Подбор разбега, отталкивание	1	20.09	21.09			Совершенствование знаний умений навыков	прыжки в длину с разбега	Физическая подготовленность
10	Метание мяча 150 г. Специальные беговые упражнения.	1	22.09	23.09			Совершенствование знаний умений навыков	Выполнять метание мяча.	Техника движения
11	Прыжок в рамку. Приземление. Метание мяча.	1	26.09	26.09			Совершенствование знаний умений навыков	прыжки в длину с разбега	Физические упражнения
12	Прыжок на результат в рамку. Развитие спортивно-силовых качеств.	1	27.09	28.09			учетный	прыжок в длину с разбега	Комплекс 1
13	Бег 1500 м. Игра «Лапта»	1	29.09	30.09			Совершенствование знаний умений навыков	бег с максимальной скоростью	Комплекс 1
14	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта»	1	03.10	03.10			комплексный	бег с максимальной скоростью	Комплекс 1
15	Бег 16 мин. Развитие выносливости.	1	04.10	05.10			Совершенствование знаний умений навыков	бег с максимальной скоростью	Комплекс 1
16	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	1	06.10	07.10			Совершенствование знаний умений навыков	бег с максимальной скоростью	Комплекс 1
17	Бег 18 мин. Спортивная	1	10.10	10.10			Совершенствование знаний	бег с максимальной	Комплекс в

	игра «Лапта». Развитие выносливости.						умений навыков	ой скоростью	движении
18	Бег 1000 м. Тестирование.	1	11.10	12.10			Совершенствование знаний умений навыков	бег с максимальной скоростью	Комплекс в движении
19	Бег 18 мин. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	13.10	14.10			Совершенствование знаний умений навыков	Бег с максимальной скоростью	Комплекс в движении
20	Бег 19 мин. Преодоление препятствий.	1	17.10	17.10			Совершенствование знаний умений навыков	бег с максимальной скоростью	Комплекс в движении
21	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	18.10	19.10			Совершенствование знаний умений навыков	Знать правила игры.	Комплекс в движении
22	Бег 600 м Развитие физических качеств.	1	20.10	21.10			Совершенствование знаний умений навыков	бег с максимальной скоростью	Комплекс в движении
23	Бег 800 м Развитие выносливости.	1	24.10	24.10			Совершенствование знаний умений навыков	бег с максимальной скоростью	Спортивные игры
24	Бег 2000 м. Развитие выносливости.	1	25.09	26.10			комплексный	бег с максимальной скоростью	Правила игры
25	Спортивная игра «Лапта».	1	27.09	28.10			Совершенствование знаний умений навыков	Знать правила игры.	Правила игры.
2 четверть (7а-23 ч. 7б-23 ч.)									
26	Инструктаж по тб.	1	07.11	7.11			Вводный	соблюдение правил поведения в спортивном зале, знание инструктажа по технике безопасности.	Правила Т.Б. в гимнастике

27	Правила техники безопасности и страховки во время занятий.	1	08.11	9.11			Вводный	соблюдение правил поведения в спортивном зале, знание инструктажа по технике безопасности.	Команды
28	Спортивная акробатика.	1	10.11	11.11			Совершенствование знаний умений навыков	виды гимнастики: основная, художественная, аэробика, спортивная акробатика.	Комплекс упражнений 3
29	Сочетание движений руками с ходьбой.	1	14.11	14.11			учетный	выполнение разученных элементов	Комплекс упражнений 3
30	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	15.11	16.11			Совершенствование знаний умений навыков	выполнение разученных элементов	Комплекс упражнений 3
31	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	17.11	18.11			Совершенствование знаний умений навыков	выполнение разученных элементов	Комплекс упражнений 3
32	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	21.11	21.11			Совершенствование знаний умений навыков	подтягивание в висе. Выполнение тех. Элементов, строевые упражнения	Комплекс 3
33	Освоение опорных прыжков	1	22.11	23.11			Изучение нового материала	выполнение опорного прыжка. Строевые упражнения	Упражнения в парах
34	Освоение акробатических упражнений.	1	24.11	25.11			Изучение нового материала	выполнение разученных элементов	Упражнения в парах
35	Кувырки вперед. Стойка на лопатках.	1	28.11	28.11			учетный	выполнение кувырок вперед.	Упражнения в парах
36	Кувырки. Стойка на	1	29.11	30.11			Совершенствование знаний	Выполнение кувырок	Упражнен

	голове						умений навыков	вперед.	ия в парах
37	Акробатические упражнения	1	01.12	02.12			Совершенствование знаний умений навыков	выполнение разученных элементов	Упражнения в парах
38	Эстафеты и игры с гимнастическими упражнениями.	1	05.12	05.12			Совершенствование знаний умений навыков	Выполнение техники гимнастических упражнений	Упражнение с предметами
39	Лазание по канату. Подтягивание на перекладине.	1	06.12	07.12			учетный	Техника лазанья по канату.	Упражнения с предметами
40	Упражнения с гантелями и набивными мячами	1	08.12	09.12			Совершенствование знаний умений навыков	Выполнение упражнений с гантелями.	Упражнения с предметами
41	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1	12.12	12.12			Совершенствование знаний умений навыков	прыжки на скакалке.	Упражнение с предметами
42	Упражнения с партнёром на развитие гибкости	1	13.12	14.12			Совершенствование знаний умений навыков	работа в парах.	Комбинации упражнений
43	Сохранение правильной осанки.	1	15.12	16.12			учетный	Выполнение Разученных элементов	Комбинации упражнений
44	Проведение занятий прикладной физ. подготовки	1	19.12	19.12			Совершенствование знаний умений навыков	Понимание прикладной физкультурной подготовки.	Комбинации упражнений
45	Правила самоконтроля.	1	20.12	21.12			Совершенствование знаний умений навыков	Контролировать себя.	Комбинации упражнений
46	Способы регулирования физ. Нагрузки.	1	22.12	23.12			Совершенствование знаний умений навыков	выполнение разученных элементов	Комбинации упражнений
47	Составление простейших комбинаций.	1	26.12	26.12			Комплексный	составление разученных элементов	Комбинации упражнения
48	Правила соревнований	1	27.12	28.12			Комплексный	Правила гимнастики.	Повторение правил.

	й по гимнастике								
49	Спортивная игра Баскетбол.	1	29.12	30.12			Совершенствование знаний умений навыков	выполнение бросков мяча двумя руками.	Повторение правил игры.
3 четверть (7а-27 ч. 76-27ч.)									
50	Инструктаж по тб.	1	12.01	13.01			Вводный	соблюдение правил поведения в спортивном зале,инструктаж по технике безопасности.	Без задания
51	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1	16.01	16.01			Совершенствование знаний умений навыков	правила игры.	Изучение правил баскетбола.
52	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	17.01	18.01			Совершенствование знаний умений навыков	Выполнение передач мяча.	Изучение техники передачи мяча.
53	Ведение мяча.	1	19.01	20.01			учетный	Ведение мяча.	Ст.52-66
54	Броски мяча одной и двумя руками.	1	23.01	23.01			Совершенствование знаний умений навыков	выполнение бросков мяча.	Ст.66-68
55	Перехватывание мяча	1	24.01	25.01			Совершенствование знаний умений навыков	выполнение перехватов мяча.	Ст.69-71.
56	Закрепление техники владения мячом.	1	26.01	27.01			Совершенствование знаний умений навыков	Техника владения мячом.	Ст.71-73
57	Закрепление техники перемещений , владение мячом.	1	30.01	30.01			Совершенствование знаний умений навыков	Перемещение с мячом	Ст.74-75
58	Освоение тактики игры. Позиционное нападение.	1	31.01	01.02			Изучение нового материала	тактика игры.	Изучить тактику нападающего игрока.
59	Игра по правилам мини-	1	02.02	03.02			Совершенствование знаний умений навыков	игра по правилам.	Повторение правил игры.

	баскетбол								
60	Правила ТБ. История волейбола. Тестировани е.	1	06. 02	06. 02			Учетный.	игра по правилам.	Без задания.
61	Основные правил и приемы игры в волейбол	1	09. 02	08. 02			Совершенствова ние знаний умений навыков	Освоение приемов мяча.	Ст.78-82
62	Комбинации из основных элементов техники передвижени й.	1	13. 02	10. 02			Совершенствова ние знаний умений навыков	Понимание комбинаций .	Ст.83-87
63	Освоение техники и передачи мяча	1	14. 02	13. 02			Изучение нового материала.	Техника передачи мяча.	Ст.87-90
64	Игра мини волейбол	1	16. 02	15. 02			Комплексный.	Умение играть.	Повторение правил игры.
65	Игры и игровые задания	1	20. 02	17. 02			комплексный	Играть в спортивные игры	
66	Игра по упрощённым правилам мини- волейбола	1	21. 02	20. 02			Совершенствова ние знаний умений навыков	игра в волейбол.	Повторение правил игры.
67	Совершенство вание силовых качест.	1	27. 02	22. 02			Совершенствова ние знаний умений навыков	Силовые качества	Ст.91-100
68	Двухсторонн я игра.	1	28. 02	27. 02			Совершенствова ние знаний умений навыков	игра	Повторение правил игры.
69	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке	1	02. 03	01. 03			Совершенствова ние знаний умений навыков	Ведение мяча	Повторение правил ведения мяча.
70	Игровые упражнения с набивным мячом	1	06. 03	03. 03			Совершенствова ние знаний умений навыков	Игра с набивным мячом	Повторение правил игры.
71	Приём мяча снизу двумя руками на месте и при	1	07. 03	06. 03			Совершенствова ние знаний умений навыков	Прием мяча.	Прочитать правила приема мяча.

	перемещении								
72	Прямой направляющий удар	1	09.03	10.03			Совершенствование знаний умений навыков	Выполнение направляющего удара	Ст.100-101
73	Комбинации из освоенных элементов	1	13.03	13.03			Совершенствование знаний умений навыков	Выполнение освоенных элементов	Ст.102-110.
74	Развитие координационных способностей	1	14.03	15.03			Комплексный.		Ст.111-123
75	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	16.03	17.03			Совершенствование знаний умений навыков	Выполнение нападения с позиции.	Ст.123-128.
76	Тактика нападения.	1	20.03	20.03			Совершенствование знаний умений навыков	Выполнение тактики нападения.	Изучить тактику нападающего.
77	Игровые задания по совершенствованию техники.	1	21.03	22.03			Совершенствование знаний умений навыков.	Выполнение игровых заданий.	Ст.128-137.
4 четверть (7а-23ч. 7б-24 ч.)									
78	Инструктаж по ТБ.	1	03.04	03.04			Вводный.	соблюдение правил поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности.	Без задания.
79	Кроссовая подготовка	1	04.04	05.04			Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору.	бег с максимальной скоростью	Ст.137-145
80	Кроссовая подготовка	1	06.04	07.04			Текущий.	бег с максимальной скоростью	Ст.146-152.
81	Бег(20мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	10.04	10.04			Текущий.	бег с максимальной скоростью	Ст.153-156.
82	Бег 60 метров с низкого	1	11.04	12.04			Текущий.	бег с максимальной скоростью	Ст.156-161

	старта.							скоростью	
83	Мини футбол. Освоение техники игры	1	13.04	14.04			Изучение нового материала.	Игра в мини футбол.	Ст.161-164.
84	Общезначительная физическая подготовка.	1	17.04	17.04			Учетный.		Ст.165-168.
85	Техника кроссового бега.	1	19.04	19.04			Текущий	бег с максимальной скоростью	Ст.169-173.
86	Метание мяча с места.	1	20.04	21.04			Текущий	Метание мяча в цель.	Ст.173-176.
87	Метание мяча с разбега в 3-4 шага.	1	24.04	24.04			Текущий	Метание мяча в цель.	Ст.176-180
88	Спортивная игра футбол.	1	25.04	26.04				Игра в футбол.	Ст.181-183.
89	Бег 15 минут. Преодоление полосы препятствий.	1	27.04	28.04			Текущий	бег с максимальной скоростью	Без задания.
90	Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения Совершенствование.	1	02.05	03.05			Текущий	Ритм упражнений	Без задания.
91	Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием	1	04.05	05.05			Текущий	Преодоление вертикальных препятствий	Без задания.
92	Бег 2000 м. Учет времени.	1	08.05	08.05			Учетный	бег с максимальной скоростью	Без задания.
93	Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м.	1	11.05	10.05			Текущий	бег с максимальной скоростью	Без задания.
94	Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	1	15.05	12.05			Бег 30м. М: 5,0-5,2-5,6. Д: 5,3-5,6-6,0.	бег с максимальной скоростью	Без задания.
95	Бег на результат 60 м	1	16.05	15.05			Бег 60м. М: 9,4-10,2-11,0. Д: 9,8-10,4-11,2	бег с максимальной скоростью	Без задания.

96	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов.	1	18 05	17. 05			Текущий	метание мяча в цель.	Развитие маховых движений.
97	Удары по воротам указанными способами на точность	1	22 05	19. 05			Текущий	Выполнение ударов по воротам.	Без задания.
98	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	23 05	22. 05			Текущий	Выполнение позиционного нападения.	Без задание.
99	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.	1	25 05	24. 05			Оценка техники метания мяча Метание. М: 39-31-23. Д: 26-19-16	метание мяча в цель.	Развитие маховых движений.
100	Бег 18 минут. Полоса препятствий.	1	29 05	26. 05			Текущий	бег с максимальной скоростью	Без задания.
101	Бег 500 метров. тестирование.	1	30 05	29. 05			Текущий	бег с максимальной скоростью	Без задания.
102	Бег 1000 метров. Игра в футбол.	1		31. 05			ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ГОДА.	Бег с максимальной скоростью	Ст.184-191.

По плану:7а-98ч. 7б-99ч.

За год:7а-98ч. 7б-99ч.

Тестирование:

Очки	Бег 30 м. с высококого старта, сек.	Прыжки в длину с места, см.	Подтягивания из виса на высокой перекладине, (раз)	Бег, кросс 1500 м., мин.	Наклоны вперед сидя на полу, см.	Поднимание туловища из положения лёжа,(раз)	Челночный бег 4х15 м. сек.
20	4,8	190	10	6.00	+10	24	15,4
19	4,9	189	-	6.02	-	-	15,5
18	5,0	188	9	6.04	-	23	15,6
17	5,1	187	-	6.06	+9	-	15,7
16	5,2	186	8	6.08	-	22	15,8
15	5,3	185	-	6.10	-	-	15,9
14	5,4	184	7	6.13	+8	21	16,0
13	5,5	183	-	6.16	-	-	16,1
12	5,6	182	-	6.19	-	20	16,2
11	5,7	181	6	6.22	+7	-	16,3

График контрольных уроков и тестовых заданий в (7а.7б.) классах

Четверть	Дата		Тема работы	Форма(диктант, тест и т.п.)
	а	б		
1	11.10	12.10	Бег 1000 метров	Тестирование
3	06.02	06.02	Правила техники безопасности. История волейбола.	Тестирование
4	30.05	29.05	Бег 500 метров	Тестирование

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ «Школа № 106»
от _____ 20__ года № 1
_____ Н.С. Голенко
подпись руководителя МС
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР
_____ Е.В. Зиновьева
подпись
Ф.И.О.
_____ 20__ года