

**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, , 7Б, класс

Количество часов: 67 ч

Учитель: Назаренко Маргарита Сергеевна

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)*

2017 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 2017-2018 учебный год на изучение физической культуры в 7 классе отводится 2 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	Колличес т в о ч а с о в	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности.	Д/з(возможна корректировка)
1	Инструктаж по ТБ.	1	5.09		Вводный	соблюдение правил поведения в спортивном зале, знание инструктажа по технике безопасности.	Комплекс ГТО
2	Бег по дистанции с высокого старта	1	8.09		Совершенствование знаний умений навыков	бег с максимальной скоростью	
3	Челночный бег.	1	11.09		Совершенствование знаний умений навыков	выполнение финиширования	
4	Высокий старт. Стартовый разгон	1	15.09		Совершенствование знаний умений	выполнение финиширования	

					навыков		
5	Встречные эстафеты.	1	20.09		комплексный	выполнение финиширования	
6	Линейная эстафета	1	22.09		учетный	бег с максимальной скоростью	
7	Бег 60 м.	1	27.09		Совершенствование знаний умений навыков	выполнение финиширования	
8	Бег на результат 60 м.	1	29.09		учетный	бег с максимальной скоростью	
9	Прыжок в длину	1	04.10		Совершенствование знаний умений навыков	прыжки в длину с разбега	
10	Прыжок в длину с разбега.	1	06.10		Совершенствование знаний умений навыков	Выполнять метание мяча.	
11	Метание мяча 150г	1	11.10		Совершенствование знаний умений навыков	прыжки в длину с разбега	
12	Прыжок в длину на результат	1	13.10		учетный	прыжок в длину с разбега	
13	Бег 1000 м.	1	18.10		Совершенствование знаний умений навыков	бег с максимальной скоростью	
14	Бег 1000м	1	20.10		комплексный	бег с	

4	на результат				ый	максимальной скоростью	
15	Метание мяча 150г на оценку.	1	25.10		Совершенствование знаний умений навыков	бег с максимальной скоростью	
16	Кроссовый бег.	1	27.10		Совершенствование знаний умений навыков	бег с максимальной скоростью	
За первую четверть по плану 16ч.							
17	Инструктаж по тб.	1	8.11		Вводный	соблюдение правил поведения в спортивном зале, знание инструктажа по технике безопасности.	Правила Т.Б. в гимнастики
18	Правила техники безопасности и страховки во время занятий.	1	10.11		Вводный	соблюдение правил поведения в спортивном зале, знание инструктажа по технике безопасности.	Команды
19	Сочетание движений	1	15.11		Совершенствование	виды гимнастики	Комплекс упражнений 3

	руками с ходьбой.				знаний умений навыков	ки: основная, спортивн ая, художест венная, аэробика, спортивн ая акробати ка.	
2 0	Общеразв ивающие упражнени я в парах.	1	17.11		учетный	выполнен ие разученн ых элементо в	Комплекс упражнений 3
2 1	Общеразв ивающие упражнени я с предметам и	1	22.11		Совершенство вание знаний умений навыков	выполнен ие разученн ых элементо в	Комплекс упражнений 3
2 2	Освоение и совершенство вание висов и упоров	1	24.11		Совершенство вание знаний умений навыков	выполнен ие разученн ых элементо в	Комплекс упражнений 3
2 3	Освоение техники кувырка вперед	1	29.11		Совершенство вание знаний умений навыков	подтягив ание в висе. Выполне ние тех. Элементо в, строевые упражнен ия	Комплекс 3
2 4	Кувьрки вперёд и назад.	1	1.12		Изучение нового материала	выполнен ие опорного прыжка. Строевые упражнен	Упражнения в парах

						ия	
25	Стойка на лопатках.	1	6.12		Изучение нового материала	выполнение разученных элементов	Упражнения в парах
26	Разучивание гимнастической комбинации	1	8.12		учетный	выполнение кувырков вперед.	Упражнения в парах
27	Выполнение гимнастической комбинации на оценку	1	13.12		Совершенствование знаний умений навыков	Выполнение кувырков вперед.	Упражнения в парах
28	Акробатические упражнения	1	15.12		Совершенствование знаний умений навыков	выполнение разученных элементов	Упражнения в парах
29	Эстафеты и игры с гимнастическими упражнениями.	1	20.12		Совершенствование знаний умений навыков	Выполнение техники гимнастических упражнений	Упражнение с предметами
30	Лазание по канату.	1	22.12		учетный	Техника лазанья по канату.	Упражнения с предметами
31	Подтягивание на перекладине.	1	27.12		Совершенствование знаний умений навыков	Выполнение упражнений с гантелями.	Упражнения с предметами
За вторую четверть по плану 15ч							
3	Т.Б	1	10.01		Совершенствование	правила	Комбинации

2	Основные правила игры в баскетбол.				твование знаний умений навыков	игры.	упражнений
3 3	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	12.01		Совершенство вание знаний умений навыков	Выполнение перед ач мяча.	Комбинации упражнений
3 4	Ведение мяча.	1	17.01		учетный	Ведение мяча.	Комбинации упражнений
3 5	Броски мяча одной и двумя руками.	1	19.01		Совершенство вание знаний умений навыков	выполнение бросков мяча.	Комбинации упражнения
3 6	Перехваты вание мяча	1	24.01		Совершенство вание знаний умений навыков	выполнение перехв атов мяча.	Повторение правил.
3 7	Закрепление техники владения мячом.	1	26.01		Совершенство вание знаний умений навыков	Техника владения мячом.	Повторение правил игры.
3 8	Закрепление техники перемещений, владение мячом.	1	31.01		Совершенство вание знаний умений навыков	Перемещение с мячом	Без задания
3 9	Освоение тактики игры. Позиционное нападение.	1	2.02		Изучение нового материала	тактика игры.	Изучение правил баскетбола.
4 0	Игра по правилам мини-баскетбол	1	7.02		Совершенство вание знаний умений навыков	игра по правилам .	Изучение техники передачи мяча.
4	Правила	1	9.02		Учетный.	игра по	Ст.52-66

1	ТБ. История волейбола. Тестирован ие.					правилам .	
4 2	Основные правил и приемы игры в волейбол	1	14.02		Совершенство вание знаний умений навыков	Освоение приемов мяча.	Ст.66-68
4 3	Комбинаци и из основных элементов техники передвиже ний.	1	16.02		Совершенство вание знаний умений навыков	Пониман ие комбинац ий.	Ст.69-71.
4 4	Освоение техники и передачи мяча	1	21.02		Изучение нового материала.	Техника передачи мяча.	Ст.71-73
4 5	Игра мини волейбол	1	28.02		Комплексн ый.	Умение играть.	Ст.74-75
4 6	Игры и игровые задания	1	2.03		комплексн ый	Играть в спортивн ые игры	Изучить тактику нападающего игрока.
4 7	Игра по правилам.	1	7.03		Совершенство вание знаний умений навыков	игра в волейбол.	Повторение правил игры.
4 8	Эстафеты с мячом	1	09.03		Совершенство вание знаний умений навыков	Силовые качества	Без задания.
4 9	Игра пионербол	1	14.03		Совершенство вание знаний умений навыков	игра	Ст.78-82
5 0	Игровые упражнени я с	1	16.03		Совершенство вание знаний	Ведение мяча	Ст.83-87

	набивным мячом				умений навыков		
5 1	Броски набивного мяча	1	21.03		Совершенствование знаний умений навыков	Броски мяча различными способами и	Без задания
За третью четверть по плану 20 ч							
5 2	Инструкция по ТБ.	1	4.04		Вводный.	соблюдение правил поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности.	Прочитать правила приема мяча.
5 3	Кроссовая подготовка	1	6.04		Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору.	бег с максимальной скоростью	Ст.100-101
5 4	Кроссовая подготовка . Бег 6 мин	1	11.04		Текущий.	бег с максимальной скоростью	Ст.102-110.
5 5	Бег 12мин	1	13.04		Текущий.	бег с максимальной скоростью	Ст.111-123
5 6	Бег 1000м	1	18.04		Текущий.	бег с максимальной скоростью	Ст.123-128.
5	Бег 15000м	1	20.04		Изучение	Игра в	Изучить тактику

7					нового материала.	мини футбол.	нападающего.
58	Бег 1000м на результат	1	25.04		Учетный.		Ст.128-137.
59	Метание мяча	1	27.04		Текущий	бег с максимальной скоростью	Без задания.
60	Метание мяча с места.	1	4.05		Текущий	Метание мяча в цель.	Ст.137-145
62	Метание мяча с разбегу в 3-4 шага.	1	11.05		Текущий	Метание мяча в цель.	Ст.146-152.
63	Спортивная игра футбол. Правила игры	1	16.05			Игра в футбол.	Ст.153-156.
64	Элементы игры в футбол	1	18.05		Текущий	бег с максимальной скоростью	Ст.156-161
65	Эстафеты с футбольным мячом	1	23.05		Текущий	Ритм упражнений.	Ст.161-164.
66	Взаимодействие игроков	1	25.05		Текущий	Преодоление вертикальных препятствий	Ст.165-168.
67	Игра в футбол	1	30.05		Учетный	бег с максимальной скоростью	Ст.169-173.
По плану за год:67ч.							

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