

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/_____/

Протокол № _1_ от

«28» августа 2018 г.

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

МАОУ СОШ с. Большой Мелик

_____/Ловягина Г. А./

«29» августа 2018 г.

«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ с. Большой Мелик

_____/Махров С.Н./

Приказ № 267- ОД от

«31» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Мошнинова Александра Николаевича, соответствие

Ф.И.О., категория

по физической культуре, 7 класс

(предмет, класс)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № _1_ от
«_29_» августа_ 2018 г.

2018 / 2019 учебный год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» (в процессе урока)

История Олимпийских игр. и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны иметь представление об истории спортивных соревнований. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Различать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Иметь представление: о физическом развитии человека, о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр, о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Характеризовать показатели физического развития. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека. Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Определять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом. Ходьба: в разном темпе; обычная, на носках, на пятках, перешагивание через предметы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, по ограниченной площади опоры (ширина 20см). Беговые упражнения: чередование ходьбы и бега, бег на носках, широким шагом, в спокойном темпе 2-3 мин. челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, *Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на

двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40см), прыжки через препятствия, через скакалку. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м, на дальность и заданное расстояние.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны выполнять: ходьбу в разном темпе, перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами в шеренге, ходьбу противходом. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. Уметь перестраиваться из одной колонны в две. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы, противходом..

Проявлять координацию в игровой деятельности. Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Моделировать технику выполнения игровых действий. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.

Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд; комплекс упражнений со скакалкой, в длину с 5-6 шагов разбега, через скакалку на одной ноге, в высоту с разбега, прыжково-многоскоков. Осваивать технику мягкого приземления. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка: в длину с разбега, в высоту с разбега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Выявлять типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге", зачет по теме "Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м", зачет по теме "Броски набивного мяча от груди на дальность", зачет по теме "Преодоление препятствий", зачет по теме «Ходьба, бег, прыжки».

«ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. **Акробатические упражнения.** Перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны **знать и применять правила поведения на уроках гимнастики** Осваивать технику: перекатов в сторону; кувырка вперёд; стойки на лопатках, согнув ноги и выпрямив ноги; запрыгивания на горку матов; переползания в упоре на коленях. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках. Соблюдать правила техники

безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья. Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Применять навыки, полученные на уроках гимнастик в продолжении полосы препятствий.

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Прыжки через скакалку с продвижением вперед"

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробы, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Обучающиеся должны осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности.. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.

Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. Выполнять элементы спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела Тема Урока	Количество о уроков по разделу, теме	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводный инструктаж по Т.Б.	1		
2	Тестирование.	1		
3	Мониторинг.	1		
4	Высокий старт от 30 до 40м.	1		
5	Бег 60м.	1		
6	Прыжки в длину с разбега	1		
7	Метание мяча на дальность.	1		
8	Прыжки в длину с разбега.	1		

9	Метание мяча на дальность	1		
10	Бег 1500м.	1		
11	Баскетбол. Т.Б. Стойка игрока, перемещение.	1		
12	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
13	Передача мяча двумя руками.	1		
14	Броски одной и двумя руками.	1		
15	Остановка мяча в прыжке и в шаге.	1		
16	Комбинации из изученных элементов.	1		
17	Комбинации из изученных элементов	1		
18	Ловля и передача мяча.	1		
19	Учебная игра в баскетбол.	1		
20	Волейбол. Стойка игрока.	1		
21	Верхняя и нижняя передачи.	1		
22	Нижняя прямая подача.	1		
23	Верхняя и нижняя передачи.	1		
24	Передача мяча сверху.	1		
25	Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
26	Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
27	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1		
28	ТБ во время занятий гимнастикой.	1		
29	Перекаты в группировке.	1		
30	Лазанье по канату.	1		
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат.	1		
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя, подъем переворотом на н/ж	1		
33	Упражнения в равновесии, элементы единоборства	1		
34	Стойка на голове с согнутыми ногами, мост из положения стоя с помощью.	1		
35	Лазанье по канату.	1		
36	Передвижение в висячем положении назад соскок.	1		
37	Упражнения в равновесии, элементы единоборства.	1		
38	Акробатические упражнения.	1		
39	Акробатические упражнения	1		
40	Упражнения в равновесии.	1		
41	Акробатические упражнения.	1		

42	Акробатическая комбинация.	1		
43	Упражнения в равновесии, элементы единоборства.	1		
44	Акробатические упражнения.	1		
45	Акробатические упражнения	1		
46	Комбинация из ранее изученных элементов.	1		
47	Комбинация из ранее изученных элементов.	1		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
49	ТБ во время занятий лыжной подготовкой.	1		
50	Скользящий шаг.	1		
51	Попеременный двухшажный ход.	1		
52	Повороты переступанием в движении.	1		
53	Скользящий шаг.	1		
54	Одновременный двухшажный ход	1		
55	Повороты переступанием в движении.	1		
56	Подъём «Полуёлочкой.»	1		
57	Одновременный двухшажный ход	1		
58	Торможение и поворот упором	1		
59	Одновременный одношажный ход	1		
60	Подъём в гору скользящим шагом.	1		
61	Одновременный одношажный ход	1		
62	Подъём в гору скользящим шагом.	1		
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
64	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
65	Попеременный двухшажный ход.	1		
66	Одновременный двухшажный и безшажный ходы.	1		
67	Поворот на месте махом.	1		
68	Прохождение дистанции до 4000м.	1		
69	Подъём в гору скользящим шагом.	1		
70	Повороты переступанием в движении.	1		
71	Одновременный одношажный ход	1		
72	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
73	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
74	Поворот на месте махом.	1		

75	Подъём «Полуёлочкой.», «Ёлочкой»	1		
76	Попеременный двухшажный ход.	1		
77	Прохождение дистанции до 4000м.	1		
78	Прохождение дистанции до 3000м.	1		
79	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1		
80	Остановка мяча прыжком и в шаге.	1		
81	Передача двумя руками.	1		
82	Передача мяча в тройках.	1		
83	Броски посла ведения.	1		
84	Учебная игра в баскетбол.	1		
85	. Учебная игра в баскетбол	1		
86	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи.	1		
87	Верхняя и нижняя передачи	1		
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку.	1		
89	Нижняя прямая подача.	1		
90	Нижняя прямая подача.	1		
91	Учебная игра в волейбол.	1		
92	ТБ во время занятий легкой атлетикой.	1		
93	Прыжки в длину с разбега.	1		
94	Прыжки в длину с разбега.	1		
95	Прыжки в длину с разбега.	1		
96	Бег 60м.	1		
97	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	1		
98	Прыжки в длину с разбега.	1		
99	Медленный бег до 15 мин.	1		
100	Бег 1500.	1		
101	Тестирование.	1		
102	Мониторинг.	1		