

Частное общеобразовательное учреждение

«Православная гимназия во имя преподобного Сергия Радонежского»

УТВЕРЖДЕНА

решением педагогического совета

(прот. № 1 от 30.08.2020 г.)

УТВЕРЖДЕНА

на заседании

методического объединения

(прот. № 1 от 30.08.2020 г.)

Директор Талышева Л. П.

Руководитель МО Савенкова С.В.

Рабочая программа

по физической культуре, 7-8 классы

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 7-8 классе составлена в соответствии государственным стандартом основного общего образования, и комплексной программой по физическому воспитанию для 1–11 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич (*Лях В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл./ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха.— 7-е изд.— М.: Просвещение, 2015). Предполагает использование учебника: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура:7-9 класс – М.: Просвещение, 2017. Рассчитана на 2 часа в неделю, 70 часов в год.

УМК по физической культуре и нормативные документы

МО РФ. Примерная программа основного общего образования по физической культуре

<http://window.edu.ru/resource/197/37197/files/25-o.pdf>

Программа авторов: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2015. — (ФГОС. Рабочие программы)

<http://catalog.prosv.ru/attachment/0efe3a99-51c1-11df-b021-0019b9f502d2.pdf?download>

Рабочая программа, реализующая ФГОС. 5–9 классы

Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы: учебник для общеобразоват. организаций М.: Просвещение, 2017. — (ФГОС)

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель обучения физической культуре в лицее является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивно – рекреационной направленностью.

При изучении данного предмета формируются **задачи учебного предмета**:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирование основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной обще-прикладной и спортивно – рекреационной подготовки, организация педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и способностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно – рекреационной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.
- Сформированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Основные задачи физического воспитания учащихся,

отнесенных по состоянию здоровья к СМГ:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
- Повышение физиологической активности органов и систем организмов школьников ослабленных болезнью;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Освоение основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для основной ти средней школы.

Содержание рабочей программы

| №п\п | Темы | Количество часов |
|------|-------------------------------------|------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 2 часа |
| 2 | Техника безопасности | 2 часа |
| 3 | Легкая атлетика | 20 часов |
| 4 | Лыжная подготовка | 20 часов |
| 5 | Спортивные игры | 26 часов |
| | Всего | 70 часов |

Основное содержание

Основы знаний о физической культуре (2 часа)

Программный материал по основам знаний ФК будет освоен в ходе обучения конкретным физическим навыкам. Ученики овладеют знаниями о здоровье и физическом развитии человека; строение тела человека и его положение в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Приобретут умения и навыки в основных формах движений (вращательные, ациклические и циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Узнают о работе органов дыхания, сердечно - сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях человека. Учащиеся получают знания о влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; физических способностях (силе, быстроте, гибкости, выносливости) и их связи с развитием организма.

История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательной деятельности.

Способы деятельности

Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

Техника безопасности (2 часа)

Вводный инструктаж по технике безопасности на основе занятий по легкой атлетике, лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения. (20 часа)

Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на результат(60м-100м.) Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину. Многоскоки. Метание мяча 150 грамм с 4-5 бросковых шагов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м расстояние 12-14м. Бег с преодолением препятствий. Кросс. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Лыжная подготовка. (20 часов)

Одновременный душажный ход. Попеременный душажный ход. Подъем «Елочкой», спуск в основной и низкой стойке. Торможение «Плугом», переступанием. Повороты в движении. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см.). Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах.

Спортивные игры (волейбол – 14 часов, баскетбол – 12 часов) Технические действия с мячом и без мяча. Техника передвижения. Комбинации из основных элементов. Техника приема, передачи мяча. Варианты подачи мяча (в волейболе). Ведение, ловля и передача мяча, броски (в баскетболе). Тактические действия в игре по упрощенным правилам (баскетбол, волейбол). Комплексы упражнений специальной физической и технической подготовки.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате освоения физической культуры учащийся 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, адаптивной (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;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 7-8 класс

| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Количество часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Домашнее задание |
|------------|--------------------------------------|---|------------------|---------------------------|--|---|--------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| I четверть | Техника безопасности (2 часа) | Техника безопасности на уроках физической культуры. | 2 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные), оказание первой медицинской помощи | Знать технику безопасности | текущий | |
| | Легкая атлетика (14 часов) | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 4 | Изучение нового материала | Специальные беговые упражнения. низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70-80 м; Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта. | текущий | Комплекс 1 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 70 , бег с ускорением 70 -80 м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта. | текущий | Комплекс 1 |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30 м, бег с ускорением 70-80м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта. | | |
| | | | | Учетный | Бег на результат 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м из низкого старта. | текущий | Комплекс 1 |
| | Кроссовая подготовка | Бег на средние дистанции | 4 | Изучение нового материала | ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег на 2000м. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20мин. | (вводный контроль) | Комплекс 1 |
| | | | | Совершенствование | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Равномерный бег 20мин. Подвижные игры. Развитие выносливости. | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|--|---|---------------------------|---|---|---------|-------------|
| | | | | Совершенствование | ОРУ. Равномерный бег 20мин.Подвижные игры. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. | | | |
| | | | | Учетный | ОРУ. Бег по пересеченной местности 2км. Подвижные игры. Развитие выносливости. | | | |
| | Прыжки в длину | Прыжки в длину с места и с разбега | 3 | Изучение нового материала | Овладение техникой прыжков в длину с 7-9 шагов разбега , прыжки в длину с места. | Уметь после быстрого разбега 7-9 шагов прыгать в длину. | текущий | Ком-плекс 1 |
| | | | | Комплексный | ОРУ, прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные игры | | | |
| | | | | Совершенствование | ОРУ, УНР, прыжки в длину. Спортивная игра | | | |
| | | | | Учетный | Прыжки в длину на результат | | | |
| | Метание | Метание в цель и на дальность | 3 | Изучение нового материала | Техника безопасности,ОРУ, овладение техникой метания теннисного мяча в цель и на дальность. | Уметь метать малый мяч и мяч 150 граммов с места и разбега (12-14м) с использованием 4-х шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. | текущий | |
| 2 четверть | Волейбол (14 часов) | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | 2 | Комплексный | Комбинации из элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорение | Уметь перемещаться в волейбольной стойке | | |
| | | | | Совершенствование | Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, ускорений. | | | |
| | | Совершенствование техники приема и передачи мяча | 2 | Углубленный | техника приёма мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | Уметь принимать мяч над собой на месте и после перемещения снизу и сверху. | текущий | |
| | | | | Совершенствование | Совершенствование техники верхнего приема мяча, прием мяча через сету в парах, встречных колоннах. Игра в волейбол. | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|------------------------------|-------------------|---|--|--|---------|--|
| | Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи. | 2 | Углубленный | Техника верхней прямой подачи через сетку в заданную зону. Игра в волейбол. | Следить за выполнением | текущий | | |
| | | 2 | Углубленны | Техника нижней прямой подачи через сетку от линии подачи в заданную зону. | Уметь подавать мяч через сетку в заданную зону площадки. | | | |
| | | | Совершенствование | Совершенствование техники нижней прямой подачи через сетку от линии подачи в заданную зону. | | | | |
| | | | Учетный | Сдача верхней и нижней прямой подачи в заданную зону на оценку. | | | | |
| | Совершенствование техники нападающего удара | 2 | Углубленный | Техника выполнения нападающего удара. Выполнение нападающего удара в парах и через сетку. | Уметь выполнять нападающий удар через сетку | текущий | | |
| | | | Совершенствование | Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Выполнение нападающего удара в парах и через сетку. | | | | |
| | | 2 | Углубленный | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и в доем), страховка. Игра в волейбол. | Уметь выполнять блокировку ударов, страховать | | | |
| | | 2 | Совершенствование | Сочетание защитных и атакующих действий. Игра в волейбол. | Уметь блокировать и наносить нападающий удар. | | | |
| 3 четверть | Лыжная подготовка (20 часов) | Попеременный двухшажный ход. | 2 | Изучение нового материала | Разучивание техники скользящего шага без помощи рук. Прохождение дистанции 3 км отталкиваясь только ногами без помощи рук | Следить за правильностью отталкивания ног, рукой | текущий | |
| | | | 2 | Углубленный | Техника попеременно двухшажного хода. Отработать технику движений руками и общую координацию движений. Прохождение дистанции | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---------------------------|---|---|---------|--|
| | | | | | 5- 10 км. | | | |
| | | | | Совершенствование | На совершенствование полученных двигательных умений и навыков. Прохождение 6-13 км. | | | |
| | | | | Совершенствование | Игры и эстафеты с использованием техники попеременно двухшажного хода | | | |
| | | Техника поворотов переступанием на месте и в движении | 2 | Изучение нового материала | Переступание на месте вокруг своей оси в правую и левую сторону. Поворот к «склону»- из прямого спуска в спуск наискось; поворот «от склона»- из спуска наискось в прямой спуск; полный поворот | Следить за стойкой во время спуска, выполнением техники переступания. | текущий | |
| | | | | Совершенствование | Поворот переступанием на внешнюю лыжу | | | |
| | | Техника подъемов «лесенкой» и «ёлочкой» | 2 | Совершенствование | Подъёмы на короткие крутые склоны способом «лесенка» 5-6 отрезков по 30 метров. Подъем в пологий склон способом «ёлочка». 4-5 подъемов по 30 метров. | Следить за горизонтальностью постановки лыж, крутизной постановки лыж на ребра, опорой на палки. | | |
| | | Техника одновременно одношажного хода | 2 | Изучение | Подводящие упражнения к изучению техники одновременно одношажного хода. Прохождение до 3 км Одновременно одношажным ходом по пересеченной местности. | Следить за техникой отталкивания ног, руками, постановка палок. Согласованность действий рук и ног. | текущий | |
| | | | | Углубленный | На закрепление полученного навыка одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 5 км. | | | |
| | | | | Совершенствование | Совершенствование одновременно одношажного хода. Различные игры и эстафеты. | | | |
| | | Техника одновременно двухшажного хода | 2 | Совершенствование | Совершенствование техники одновременно двухшажного хода. Эстафеты. | | | |
| | | Совершенствование | 4 | Совершенствование | Передвижение по пересеченной местности 20-30 минут. | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------|--|--|---|---|--|---|---------|--|
| | | полученных двигательных умений и навыков | 4 | Совершенствование | Совершенствование техники спусков и подъёмов. Крутые прямые и с поворотами спуски, подъёмы. | | | | |
| 4 четверть | Баскетбол (12 часов) | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе | 2 | Изучение нового материала | Броски мяча одной рукой с места и в движении. | Уметь выполнять броски в кольцо на месте и в движении | текущий | | |
| | | | 2 | Совершенствование | Броски мяча (после остановки прыжком, шагом, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. | | | | |
| | | | | Совершенствование | Броски мяча одной рукой от плеча с места в корзину | | | | |
| | | | | Спец. Беговая разминка. Игра в баскетбол. | | Соблюдать правила игры | | | |
| | | | 1 | Совершенствование | Ведение мяча на месте и в движении, правой, левой рукой | Выполнять ведение мяча без потери мяча | | | |
| | 1 | Совершенствование | Передача мяча различными способами на месте и в движении. | Точное выполнение передачи мяча | | | | | |
| | | | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе | 2 | Изучение нового материала | На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | | | |
| | | | | 2 | Совершенствование | Углубленное разучивание: стойки игрока, перемещения различными способами, два шага бросок и остановка прыжком. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта. | текущий | |
| | | | | 2 | Учетный | Сдача на оценку два шага бросок в кольцо | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта. | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | | Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30 м, бег с ускорением 70-80м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма. | | | | |
| | | Учетный | Бег на результат 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма. | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--------------------------------------|---|-------------------|---|---|---------|--|
| | Легкая атлетика (6ч) | Метание | 3 | Комплексный | ОРУ, Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 8 — 10 метров, с 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние | Уметь метать малый мяч и мяч 150 граммов с места и разбега (12-14м) с использованием 4-х шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. | | |
| | | | | Совершенствование | Совершенствование техники метания, спортивные игры | | | |
| | | | | Учетный | Метание теннисного мяча на результат. | | Бег 2км | |
| | | | | Комплексный | ОРУ, броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений. | | | |
| | Общая физическая подготовка | Развитие силовых способностей | 3 | Комплексный | Бег в медленном темпе 10-15 минут, ОРУ, ОФП. | Уметь бегать в медленном темпе и следить за своим физическим состоянием | | |
| | | | | Комплексный | Круговая тренировка (бег в медленном темпе с выполнением упражнений на руки, ноги, пресс). | | | |
| | | | | Совершенствование | Ускорения разными способами (прыжками на одной ноге, выпрыгивание из глубокого приседа, в полном приседе и т. п.) Игры на воздухе. | | | |
| | Теория Физической культуры (2 часа) | Основы знаний о ф.к, умения и навыки | 2 | Теория | Социокультурные основы, Психолого-педагогические основы. Медико-биологические основы. Методы и средства закаливания. Здоровый образ жизни | Знать медицинские основы, способы закаливания, социально культурные и психолого-педагогические основы. | текущий | |