

Физическая культура

7 класс

Пояснительная записка.

Рабочая программа для обучения на дому по учебному предмету «Физическая культура» для 7 класса МБОУ СОШ №53 для обучения на дому учащейся 7в класса Жилениковой Алины Сергеевны составлена на основе ФЗ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы ООО МБОУ СОШ № 53 г. Брянска, учебного плана основного общего образования МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год (2 полугодие), годового календарного учебного графика МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год (2 полугодие), государственных программ по Физической культуре: - Примерной программы основного общего образования по физической культуре, - авторской программы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров по физической культуре 5-9 классы 2014 года издания.

Рабочая программа для обучения на дому по «Физической культуре» для 7-ого класса рассчитана на 2 полугодие - 38 часов, в соответствии с Учебным планом ООО МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год, годовым календарным учебным графиком МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год, в том числе для проведения 1 контрольной работы,

В рабочую программу по «Физической культуре» для обучения на дому на второе полугодие внесены следующие изменения: 5 часов обязательной нагрузки и 33 часа для самостоятельной работы.

Учебно-методический комплект по Физической культуре:

1. Примерной программы основного общего образования по физической культуре
2. Авторская программа .Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-9 классы. Программа: – М: «Вентана – Граф», 2014

2. Учебник. 1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. – М: «Вентана – Граф», 2014
3. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин, Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 кл. – М.: ДРОФА, 2006.
4. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Справочник учителя физической культуры. Волгоград, Учитель, 2013г.

Планируемые предметные результаты

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- Календарно-тематическое планирование.

Годовое планирование

Аттестационный период (количество часов по авторской программе)	Учебный материал (темы)	Аттестационный период (количество часов)		Количество контрольных работ
		Обязательная нагрузка	Самостоятельная работа	
2-е полугодие-38 часов	Знания о физической культуре Организация здорового образа жизни Планирование занятий физической культурой Физкультурно–оздоровительная деятельность Спортивно – оздоровительная деятельность	5	33	1

Тематическое планирование

№ урока	Дата		Тема урока	Вид учебного занятия	Формы промежуточной аттестации
	план	факт			
Гимнастика с основами акробатики.					
1	15.01		Подтягивание на высокой перекладине-мальчики, сгибание и разгибание рук-девочки.	УКИЗ	
			Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Самостоятельная работа	
Лыжные гонки 12 ч.					
			Инструктаж по ТБ № 185. Организация занятий по лыжной подготовке.	Самостоятельная работа	
			Техника передвижений на лыжах.	Самостоятельная работа	
			Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременно одношажным ходом.	Самостоятельная работа	
			Попеременный двухшажный ход.	Самостоятельная работа	
			Попеременный двухшажный ход. Преодоление дистанции 1 км (контрольный норматив).	Самостоятельная работа	
2	12.02		Одновременный одношажный ход.	УКИЗ	
			Попеременный двухшажный ход.	Самостоятельная работа	
			Попеременный двухшажный ход. П / и «Лыжный поезд».	Самостоятельная работа	
			Попеременный двухшажный ход. П / и «Лыжный поезд».	Самостоятельная работа	

			Попеременный двухшажный ход. П / и «Гонка с палками и без палок».	Самостоятельная работа	
			Попеременный двухшажный ход. П / и «Гонка с палками и без палок».	Самостоятельная работа	
3	11.03		Урок-соревнование. Подведение итогов лыжной подготовки.	УКИЗ	
Спортивные игры. Баскетбол 4ч.					
			Ведение мяча на месте. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	Самостоятельная работа	
			Броски мяча с разных дистанций. Учебная игра «Баскетбол».	Самостоятельная работа	
			Приемы и передачи мяча. Штрафной бросок. Учебная игра «Баскетбол».	Самостоятельная работа	
			Учебная игра «Баскетбол». Развитие координационных способностей.	Самостоятельная работа	
Планирование занятий физической культурой 2 ч.					
			Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	Самостоятельная работа	
			Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой. Правила подбора обуви.	Самостоятельная работа	
Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч.					
4	15.04		Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.	УКИЗ	
			Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.	Самостоятельная работа	

Спортивные игры. Баскетбол 6 ч.					
			Инструктаж по ТБ № 284. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	Самостоятельная работа	
			Остановка мяча прыжком и в шаге. П/И «Мяч капитану».	Самостоятельная работа	
			Передача двумя руками от груди в движении в парах.	Самостоятельная работа	
			Передачи мяча в тройках с перемещением.	Самостоятельная работа	
			Броски после ведения. П/И «Борьба за мяч».	Самостоятельная работа	
			Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	Самостоятельная работа	
Легкая атлетика 9ч.					
			Инструктаж по ТБ №19. Бег. Низкий и высокий старт.	Самостоятельная работа	
5	13.05		Контрольно-практическая работа.	УКИЗ	Контрольно-практическая работа.
			Бег с ускорением на 30-60 метров с высокого старта.	Самостоятельная работа	
			Прыжки в высоту. Бег 1000 метров. Развитие выносливости.	Самостоятельная работа	
			Бег 30 метров (контрольный норматив).	Самостоятельная работа	
			Бег 60 метров (контрольный норматив). Передача эстафетной	Самостоятельная работа	

			палочки в беге.		
			Метание мяча на дальность. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Самостоятельная работа	
			Бег 1000 метров (контрольный норматив).	Самостоятельная работа	
			Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов.	Самостоятельная работа	
			Челночный бег 3*10 метров.	Самостоятельная работа	