

## **Физическая культура 7 класс**

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12. 2015 года № 1577;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31 03.2014 г., № 253)
- программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2015г., под общей редакцией А.П. Матвеева.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ**

#### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

## **Тема 2. Легкая атлетика (27 часов)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

## **Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

## **Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.

4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

#### Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	<b>Базовая часть</b>	<b>81</b>
1.	Основы знаний в процессе уроков	
2.	Спортивные игры	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лёгкая атлетика	27
5.	Кроссовая подготовка	18
	<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>
1.	Волейбол	13
2.	Баскетбол	5
3	Гимнастика	3
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

### Предметные результаты

#### Выпускник научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. 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;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Форма организации учебной работы** по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

1. Уроки физической культуры.

2. Физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы).

3. Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования)

4. Занятия физическими упражнениями дома.

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Домашнее задание</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>
<b>Лёгкая атлетика – 14 часов</b>					
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1			
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1			
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1			
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1			
5	Бег на результат 60м.	1			
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1			
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1			
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1			
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1			
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1			
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1			
13	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1			
14	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1			
<b>Спортивные игры: Волейбол - 13 часов</b>					
15	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1			
16	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1			
17	Передача мяча двумя руками сверху	1			
18	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	1			

19	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1			
20	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1			
21	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1			
22	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1			
23	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1			
24	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1			
25	Игра в мини-волейбол.	1			
26	Подвижная игра «Два мяча».	1			
27	Подача, приём и передача мяча в парах.	1			
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 21 час</b>					
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1			
29	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1			
30	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1			
31	Акробатические комбинации.	1			
32	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1			
33	Лазание по канату.	1			
34	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1			
35	Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.	1			
36	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1			

37	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1			
38	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1			
39	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1			
40	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1			
41	Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	1			
42	Эстафеты с элементами гимнастики.	1			
43	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1			
44	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1			
45	Прыжки через длинную скакалку.	1			
46	Круговая тренировка по ОФП.	1			
47	Эстафеты с набивным мячом	1			
48	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1			
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>					
49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1			
50	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1			
51	Попеременный двухшажный ход	1			
52	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1			
53	Одновременный и бесшажный ходы.	1			
54	Эстафеты.	1			
55	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1			
56	Катание с горок.	1			

57	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1			
58	Прохождение дистанции 1 км.	1			
59	Прохождение дистанции 2 км.	1			
60	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1			
61	Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем	1			
62	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1			
63	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1			
64	Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем.	1			
65	Прохождение дистанции 2 км.	1			
66	Лыжные эстафеты.	1			
67	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1			
68	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1			
69	Учебная игра. Правила баскетбола	1			
70	Учебная игра. Правила баскетбола.	1			
71	Бросок одной рукой в корзину.	1			
72	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1			
73	Игра в мини-баскетбол.	1			
74	Учебная игра. Правила баскетбола.	1			
75	Учебная игра. Правила баскетбола.	1			
76	Игра в мини-баскетбол.	1			
77	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1			

78	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1			
79	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1			
80	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1			
81	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1			
82	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1			
83	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1			
84	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1			
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1			
86	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1			
87	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1			
88	Нападение быстрым прорывом.	1			
89	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1			
90	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1			
91	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1			
92	Метание мяча на дальность с разбега.	1			
93	Бег на 60м.	1			
94	Метание мяча на дальность.	1			
95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
96	Бег на 300м.	1			

97	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1			
98	Прыжки в длину с разбега на результат.	1			
99	Равномерный бег до 15 мин.	1			
100	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1			
101	Бег на 2000м. на результат.	1			
102	Эстафетный бег 4x50м.	1			