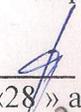


**Муниципальное образовательное учреждение  
Коломенская средняя общеобразовательная школа**

«Согласовано» на  
заседании ШМО

Протокол № 1 от «25»  
августа 2017г.

«Согласовано» зам.  
директора по УР

 /Н.А.Фельдман/  
«28» августа 2017 г.

«Утверждено»

приказом директора  
МОУ Коломенской

СОШ  
№ 80-од от «01»  
сентября 2017г.



**Рабочая программа  
по физической культуре 7 класс  
(базовый уровень)**

**Составитель: Кабин Александр Давыдович,  
учитель высшей квалификационной категории**

2017 год

**Коломенский муниципальный район**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 7 класса разработана на основе нормативных документов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 29.12.2012 года, ст.12,13.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Авторская программа «Физическая культура» В.И. Ляха. М, - «Просвещение», 2014 год.

Основная образовательная программа основного общего образования МОУ Коломенской СОШ на 2014 г. - 2019 г., утвержденная приказом директора школы от 01.09.2014 г. № 156.

Учебный план МОУ Коломенской СОШ на 2017-2018 учебный год, утвержденный приказом директора школы от 01.09.2017г. № 80-ОД

Положение о рабочей программе, утвержденное приказом директора школы от 31.08.2017 г. № 68-ОД.

Программа рассчитана на 102 часа, по 3 часа в неделю.

**Цели** изучения предмета «физическая культура» в 7 классе: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** предмета:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и спортивными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжная подготовка, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

## Содержание учебного материала

В курсе физической культуры 7-го класса продолжается работа над совершенствованием гимнастических упражнений, приобретённых в 6 классе. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. В 7 классе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения выполняются в связках.

## **1. Легкая атлетика (27 часов)**

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Бег 1500м

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега

Овладение техникой метания. Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу

Развитие выносливости. Кросс до 12 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

## **2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте

Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

Освоение ОРУ с предметами. ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа

Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью.

Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей. Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.

Развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре . Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.

Овладение организаторскими способностями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### **3. Баскетбол (19 часов)**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости

Овладение техникой бросков. Броски одной и двумя руками с места и в движении.

Максимальное расстояние до корзины 3,60м

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча

Закрепление техники владения мячом. Комбинация из освоенных элементов

Закрепление техники перемещений, владения мячом. Комбинация из освоенных элементов

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.

Овладение и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

\*вырывание и выбивание мяча; бросок двумя руками от груди; ведение мяча с изменением направления; ловля и передача мяча

### **4. Футбол (7 часов)**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение техники ведения мяча. Удар внутренней стороной стопы неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов, по мячу, катящемуся на встречу. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной до7-8м) и вертикальную (полоса шириной 2м, длиной до7-8м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру.

## **5. Волейбол (12 часов)**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).

Освоение техники приема и передач мяча . Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков

Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.) Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

## **6. Гандбол ( 5 часов)**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение). Освоение техники приема и передач мяча

## **7. Лыжная подготовка (12 часов)**

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

Знания об истории лыжного спорта. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях.

## **8. Народная игра Лапта (3 часа).**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** Универсальные результаты.

Обучающийся получит возможность научиться:

- умению организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для

достижения её цели;

- умению активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умению доносить информацию в доступной, форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты.

У обучающегося будет сформировано:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты.

Обучающийся **научится**:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты.

Обучающийся **научится**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники

безопасности к местам проведения;

Обучающийся **получит возможность научиться:**

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- в физических кондициях соответствовать не ниже среднего уровня таблице физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
		Мальчики		Девочки		
Бег 60 метров с высокого га	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из жения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из жения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

## Критерии и нормы оценки знаний

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика цифровой отметки

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 7 классе отметка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Обучающиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, оцениваются исходя из индивидуальных особенностей здоровья и на основании медицинского заключения.

## Календарно-тематическое планирование по курсу физическая культура 7 класс 2017-18 уч. год

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов по программе	План даты прохождения	Отметка о выполнении
<b>1 триместр – 36 часов</b>				
1	Подвижные игры	3	сентябрь	
2	Л/ атлетика	12	Сентябрь-октябрь	
3	Футбол	7	октябрь	
4	Гимнастика	14	Октябрь-ноябрь	
<b>2 триместр – 30 часа</b>				
	Гандбол	5	декабрь	
4	Баскетбол	7	декабрь	
5	Лыжная подготовка	12	Январь, февраль,	

	Волейбол	6	февраль	
<b>3 триместр – 36 часов</b>				
6	Волейбол	6	март	
7	Баскетбол	12	март	
9	Лёгкая атлетика	15	Апрель-май	
10	Подвижные игры	3	май	

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения программы:**

1. Авторская программа по физической культуре 5-7 классы В.И. Лях, М: Просвещение, 2014 г.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 7 класс, Москва «Вако» 2014 г.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 2013 г.
4. Лях В. И. Физическая культура, М: Просвещение, 2015 г.
5. Лях В.И. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014 г.
6. Методические рекомендации к учебнику «Физическая культура» 7-8 классы. М.Я .Виленский , В.Т. Чичикин, 2015 г.
7. Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2014 г.
8. Инвентарь для уроков физической культуры.

