
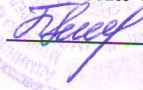
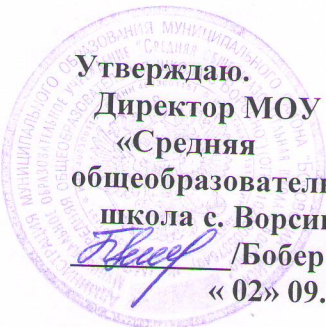


Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Ворсино»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
МОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа с. Ворсино»  
«28» 08. 2014 г.

Согласовано.  
Зам. директора по УВР  
 /Андрианова Н.Н./  
«29» 08. 2014 г.

Утверждаю.  
Директор МОУ  
«Средняя  
общеобразовательная  
школа с. Ворсино»  
 /Бобер Л.П./  
« 02» 09. 2014 г.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 7 класс

Автор: Андрианов Сергей Сергеевич  
учитель физической культуры и ОБЖ  
МОУ «СОШ с. Ворсино»

2014 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к тематическому планированию по физической культуре

#### для учащихся 5–9 классов

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 (103) часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	5–9	2	Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005
Углубленный	Авторская	5–9	3	Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах

единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5–9 классов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	50	50	50	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
2	<b>Вариативная часть</b>	18	18	18	18	18
2.1	Баскетбол	18	18	18	18	18
	Итого	68	68	68	68	68

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Естественные основы**

**5–6 классы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**7–8 классы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Социально-психологические основы**

**5–6 классы.** 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.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**7–8 классы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

**9 класс.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы**

**5–6 классы.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**7–8 классы.** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**9 класс.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **Приемы закаливания**

**5–6 классы.** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**7–8 классы.** Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

**9 класс.** Пользование баней.

### **Волейбол**

**5–9 классы.** 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.

### **Баскетбол**

**5–9 классы.** 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.

### **Гимнастика**

**5–7 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**8–9 классы.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Легкая атлетика**

**5–9 классы.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка**

**5–9 классы.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Тема урока
<b>1 четверть 24ч.</b>	
<b><i>Легкая атлетика (12 ч.)</i></b>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.
3	Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты.
4	Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование.
5	Бег 60 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 9-11 беговых ш. Метание м/м.
7	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.
8	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.
9	Прыжка в длину на результат.
10	Бег на средние дистанции.
11	Бег 1500 м без учета времени.
12	Зачетный урок.
<b><i>Баскетбол (7ч.)</i></b>	
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.
14	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.
15	Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.
16	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
17	Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3х3.
18	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.
19	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
<b><i>Волейбол (5ч.)</i></b>	
20	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
21	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
22	Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам.
23	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
24	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.
<b>2 четверть 24ч.</b>	
<b><i>Гимнастика (10 ч.)</i></b>	
25	Висы. Строевые упражнения.
26	Развитие силовых способностей.
27	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
29	Опорные прыжки.
30	Оценка техники опорного прыжка.
31	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).
32	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор



	на одном колене (д.).
33	Составление комбинаций из акробатических элементов.
34	Оценка техники выполнения акробатических элементов.
	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>
35	Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.
36	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.
37	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
38	Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением.
39	Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.
40	Быстрый прорыв. Учебная игра.
41	Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.
	<b>Волейбол (7 ч.)</b>
42	Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку.
43	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
44	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п.
45	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.
46	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по у/п.
47	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.
48	Игра по упрощенным правилам.
	<b>3 четверть 33 ч.</b>
	<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
50	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход
51	Повороты переступанием в движении
52	Попеременный двухшажный ход
53	Одновременный двухшажный ход
54	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход
55	Торможение и поворот плугом
56	Попеременный двухшажный ход
57	Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход
58	Повороты переступанием в движении
59	Попеременный двухшажный ход
60	Одновременный двухшажный ход
61	Торможение и поворот плугом
62	Подъем «елочкой»
63	Прохождение дистанции до 3,5 км
64	Попеременный двухшажный ход
65	Повороты переступанием в движении
66	Одновременный двухшажный ход.
	<u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u>
	1.ОФП. Развитие быстроты - прыжки через скакалку.
	2.Подвижные игры и эстафеты с б/мячом.
	3.Развитие скоростно-силовых качеств: метание набивного мяча.
	4.Техника броска б/мяча одной рукой от плеча.
	5.Развитие выносливости.
	6.Бег 6 мин.
	<b>Баскетбол (6 ч.)</b>

- 67 Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.  
68 Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.  
69 Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.  
70 Штрафной бросок. Учебная игра.  
71 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.  
72 Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.

***Волейбол (9 ч.)***

- 73 Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам  
74 Игровые задания на укороченной площадке.  
75 Игра по упрощенным правилам  
76 Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  
77 Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам  
78 Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.  
79 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  
80 Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.  
81 Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам

**4 четверть 24 ч.**

***Баскетбол (7 ч.)***

- 82 Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  
83 Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.  
84 Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра.  
85 Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.  
86 Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.  
87 Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  
88 Учебная игра по упрощенным правилам.

***Волейбол (5 ч.)***

- 89 Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)  
90 Нижняя прямая подача. Игра по у/пр.  
91 Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  
92 Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.  
93 Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам

***Легкая атлетика (12 ч.)***

- 94 Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».  
95 Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.  
96 Прыжок в высоту. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.  
97 Оценка техники прыжка в высоту с разбега.  
98 Метание мяча на результат.  
99 Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.  
100 Бег 60 м на результат.  
101 Прыжок в длину способом «согнув ноги».  
102 Прыжок в длину на результат.  
103 Бег на средние дистанции.  
104 Бег 1000м на результат.  
105 Зачетный урок.