

**Ашпанский филиал муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Локшинская средняя общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 7 класса**

**Кожуховский  
Евгений Михайлович  
учитель физкультуры**

**с. Ашпан**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта
- Примерной программы основного (общего ) образования по физкультуре
- Основной образовательной программы школы
- Рабочие программы по физкультуре 5-9 классы Под. Ред. М.Я. Виленского , В.И.Ляха.  
( Просвещение 2011 )

**Целью** физического воспитания в 7 классе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемым физической культуры является : крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы ( умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи:**

- укреплять здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать двигательные способности;
- приобретать знания в области физической культуре и спорта;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.

### *Описание места учебного предмета в учебном плане*

Программа по физкультуре для 7 класса рассчитана на 105 часос с недельной нагрузкой 3 часа. Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. N889.

## **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

### **Личностные**

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине»
- уважение личности, ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим.
- нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им.
- признание ценности здоровья своего и других людей

### **Регулятивные:**

- самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха.
- планировать свою индивидуальную образовательную траекторию

### **Познавательные:**

- понимая и принимать позицию другого человека.
- использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей и знаний.

### **Коммуникативные:**

- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами
- самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья

### **Предметные результаты:**

#### **Ученик научится:**

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре (12ч)**

Требования к безопасности и профилактике травматизма.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка)

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья

Туристические походы как одна из форм активного отдыха

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности организма.

Личная гигиена, ее основное назначение.

Характеристика типовых травм на уроках ФК

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (94ч)**

#### **Легкая атлетика(15):**

Повторение техники низкого старта, бег 100м.

Повторение техники в беге на 100 метров

Изучение техники темпового бега.

Закрепление техники метания малого мяча с разбега

**Контроль** техники метания малого мяча.

Закрепление техники и тактики при беге на 1000 метров.

Повторение техники и тактики при беге на 1500 метров.

Повторение техники прыжка в длину с разбега.

**Контроль** техники прыжка в длину с разбега.

Повторение техники прыжка в высоту с разбега.

**Контроль** техники прыжка в высоту с разбега.

Закрепление техники бега до 6-минут

Развитие выносливости бег на 2000метров

Повторение техники прыжков на скакалки.

**Контроль** техники прыжков на скакалки.

#### **Гимнастика (20ч)**

Т.Б на уроки гимнастики. Повторение кувырок вперед и мост из положения стоя

Закрепление кувырка вперед и мост из положения стоя

Повторение техники лазания по канату в

2-3 приема

Закрепление техники лазания по канату в

2-3 приема

Совершенствование техники лазания по канату в 2-3 приема

Изучение опорного прыжка через козла ноги врозь.  
Закрепление техники опорного прыжка через козла ноги врозь.  
Совершенствовать технику опорного прыжка через козла ноги врозь.  
Повторение кувырка вперед, стойку на лопатках, кувырок назад все слитно.  
Разучивание гимнастических упражнений на перекладине.  
Закрепление гимнастических упражнения на перекладине, подъем с переворотом.  
Изучение прыжка через козла с согнутыми ногами.  
Закрепление прыжка через козла с согнутыми ногами.  
Повторение техники маха вперед на гимнастической перекладине.  
Закрепление техники маха вперед на гимнастической перекладине.  
Изучения техники маха вперед с соском назад.  
Закрепление техники маха вперед с соском назад.  
Изучение техники маха вперед с соском вперед.  
Закрепление техники маха вперед с соском вперед.  
Повторение изученных акробатических комбинаций

### **Лыжная подготовка (27ч)**

Т.Б на уроки по лыжной подготовки. Изучение техники одновременного одношажного хода.  
Закрепление техники одновременного одношажного хода.  
Повторение техники одновременного одношажного хода.  
Повторение техники подъема в гору разными способами «елочкой, полуелочкой».  
Изучение техники подъема в гору скользящим шагом.  
Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом.  
Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.  
Изучение техники преодоление различных препятствий при спуски с горы.  
Изучение техники прохождение дистанции до 4 км.  
Закрепление техники прохождение дистанции до 4 км.  
Изучение с техникой конькового хода.  
Продолжение изучение техники конькового хода.  
Закрепление техники конькового хода.  
Совершенствование техники подъема и спуска с прохождением дистанции 1 км.  
Разучивание техники эстафетного бега на лыжах классическим ходом 4х1000м.  
Повторение техники эстафетного бега на лыжах классическим ходом 4х1000м.  
Закрепление техники эстафетного бега на лыжах классическим ходом 4х1000м.  
Разучивание техники финиша бесшажным ходом.  
Повторение техники финиша бесшажным ходом.  
Разучивание техники одношажного хода.  
Повторение техники одношажного хода.  
Повторение техники конькового хода при прохождении дистанции 1,5 км.

Закрепление техники конькового хода при прохождении дистанции 1,5 км.  
Развитие выносливости с прохождением дистанции 3 км классическим ходом.

Повторение изученных ходов на дистанции 3 км.

Закрепление техники спуска с поворотов влево.

Закрепление техники спуска с поворотов вправо.

### **Баскетбол (10 ч )**

Т.Б на уроках баскетбола. Повторение техники ведения.

Повторение техники ведения баскетбольного мяча

Изучение техники передвижения с мячом с изменением направления.

Повторение техники передвижения с мячом с изменением направления.

Изучение техники ведения мяча с поворотом на 180 градусов.

Повторение техники ведения мяча с поворотом на 180 градусов.

Изучение техники ведения мяча в различных стойках.

Закрепление техники ведения мяча в различных стойках.

Повторение техники ведения мяча в различных стойках.

Изучение техники броска мяча в корзину одной или двумя руками.

### **Волейбол (10ч )**

Т.Б на уроках по волейболу. Повторение правил игры в волейбол.

Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками.

Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками.

Отработка техники передачи мяча сверху двумя руками.

Освоение техники приема мяча снизу.

Закрепление техники приема мяча снизу.

Освоение техники приема мяча снизу от стенки.

Освоение техники передачи мяча снизу в стенку в движении влево и право.

Отработка техники передачи мяча в стенку в движении влево и право.

Изучение техники передачи мяча снизу в стенку.

### **Футбол (10ч)**

Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед

Изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты)

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.

Ведение мяча с обводкой учебных фишек

Изучение ударов по воротам указанными способами на точность.

Повторение ударов по воротам указанными способами на точность.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом

Учебная игра по упрощенным правилам .

### **Кроссовая подготовка (1ч)**

Бег по пересеченной местности на 800 м

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ Урок	Тема раздела.	Часов	Дата проведения по плану	Дата фактического о проведения
<b>Знания о физической культуре (12ч)</b>				
1	<b>НФЗ игра.</b> Требования к безопасности и профилактике травматизма. Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками на месте	1	01.09	
2	<b>НФЗ игра.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение. Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте	1	03.09	
3	<b>НФЗ игра.</b> Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Закрепление техники передачи мяча с передвижением вперед и назад.	1	06.09	
4	<b>НФЗ игра.</b> Общие представления об оздоровительных системах ФК. Закрепление передачи мяча над собой.	1	08.09	
5	<b>НФЗ игра.</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Закрепление передачи мяча через сетку	1	10.09	
6	<b>НФЗ игра.</b> Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка). Повторение закрепления передачи мяча через сетку	1	13.09	
7	<b>НФЗ соревнования.</b> Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья. Закрепление ведения мяча по прямой с изменением направления движения.	1	15.09	



8	<b>НФЗ игра.</b> Туристические походы как одна из форм активного отдыха. Повторение ведение мяча с обводкой учебных фишек	1	17.09	
9	<b>НФЗ игра.</b> Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Закрепление ударов по воротам указанными способами на точность.	1	20.09	
10	<b>НФЗ игра.</b> Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности организма. Повторение ударов мяча по воротам.	1	22.09	
11	<b>НФЗ игра.</b> Личная гигиена, ее основное назначение. Закрепление ударов мяча по воротам.	1	24.09	
12	<b>НФЗ игра.</b> Характеристика типовых травм на уроках ФК. Подвижные игры с мячом.	1	27.09	

**Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (94ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика (15ч)**

13	<b>НФЗ соревнования.</b> Повторение техники низкого старта, бег 100 м.	1	29.09	
14	Повторение техники в беге на 100 метров	1	01.10	
15	<b>НФЗ соревнования.</b> Изучение техники темпового бега.	1	04.10	
16	<b>НФЗ соревнования.</b> Закрепление техники метания малого мяча с разбега	1	06.10	
17	<b>Контроль</b> техники метания малого мяча.	1	08.10	
18	Закрепление техники и тактики при беге на 1000 метров.	1	11.10	
19	Повторение техники и тактики при беге на 1500 метров.	1	13.10	
20	<b>НФЗ соревнования.</b> Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1	15.10	

21	<b>Контроль</b> техники прыжка в длину с разбега.	1	18.10	
22	<b>НФЗ соревнования.</b> Повторение техники прыжка в высоту с разбега.	1	20.10	
23	<b>Контроль</b> техники прыжка в высоту с разбега.	1	22.10	
24	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники бега до 6-минут	1	01.11	
25	Развитие выносливости бег на 2000метров.	1	03.11	
26	Повторение техники прыжков на скакалки.	1	05.11	
27	<b>Контроль</b> техники прыжков на скакалки.	1	08.11	
	<b>Гимнастика( 20ч)</b>			
28	Т.Б на уроки гимнастики. Повторение кувырок вперед и мост из положения стоя	1	10.11	
29	Закрепление кувырка вперед и мост из положения стоя	1	12.11	
30	Повторение техники лазания по канату в 2-3 приема	1	15.11	
31	Закрепление техники лазания по канату в 2-3 приема	1	17.11	
32	Совершенствование техники лазания по канату в 2-3 приема	1	19.11	
33	Изучение опорного прыжка через козла ноги врозь.	1	22.11	
34	Закрепление техники опорного прыжка через козла ноги врозь.	1	24.11	
35	Совершенствовать технику опорного прыжка через козла ноги врозь.	1	26.11	
36	Повторение кувырка вперед, стойку на лопатках, кувырок назад все слитно.	1	29.11	
37	Разучивание гимнастических упражнений на перекладине.	1	01.12	
38	Закрепление гимнастических упражнения на перекладине, подъем с переворотом.	1	03.12	

39	Изучение прыжка через козла с согнутыми ногами.	1	06.12	
40	<b>НФЗ соревнование.</b> Закрепление прыжка через козла с согнутыми ногами.	1	08.12	
41	Повторение техники маха вперед на гимнастической перекладине.	1	10.12	
42	Закрепление техники маха вперед на гимнастической перекладине.	1	13.12	
43	<b>НФЗ игра.</b> Изучения техники маха вперед с соском назад.	1	15.12	
44	Закрепление техники маха вперед с соском назад.	1	17.12	
45	<b>НФЗ игра.</b> Изучение техники маха вперед с соском вперед.	1	20.12	
46	Закрепление техники маха вперед с соском вперед.	1	22.12	
47	Повторение изученных акробатических комбинаций	1	24.12	
	<b>Лыжная подготовка (27ч)</b>			
48	Т.Б на уроки по лыжной подготовки.Изучение техники одновременного одношажного хода.	1	27.12	
49	Закрепление техники одновременного одношажного хода.	1	10.01	
50	Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	12.01	
51	Повторение техники подъема в гору разными способами «елочкой, полуюлочкой».	1	14.01	
52	Изучение техники подъема в гору скользящим шагом.	1	17.01	
53	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом.	1	19.01	
54	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	1	21.01	
55	Изучение техники преодоление различных препятствий при спуски с горы.	1	24.01	

56	Изучение техники прохождение дистанции до 4 км.	1	26.01	
57	Закрепление техники прохождение дистанции до 4 км.	1	28.01	
58	Изучение с техникой конькового хода.	1	31.01	
59	Продолжение изучение техники конькового хода.	1	02.02	
60	Закрепление техники конькового хода.	1	04.02	
61	Совершенствование техники подъема и спуска с прохождением дистанции 1 км.	1	07.02	
62	Разучивание техники эстафетного бега на лыжах классическим ходом 4x1000м.	1	09.02	
63	Повторение техники эстафетного бега на лыжах классическим ходом 4x1000м.	1	11.02	
64	Закрепление техники эстафетного бега на лыжах классическим ходом 4x1000м.	1	14.02	
65	Разучивание техники финиша бесшажным ходом.	1	16.02	
66	Повторение техники финиша бесшажным ходом.	1	18.02	
67	Разучивание техники одношажного хода.	1	21.02	
68	Повторение техники одношажного хода.	1	25.02	
69	Повторение техники конькового хода при прохождении дистанции 1,5 км.	1	28.02	
70	Закрепление техники конькового хода при прохождении дистанции 1,5 км.	1	02.03	
71	Развитие выносливости с прохождением дистанции 3 км классическим ходом.	1	04.03	
72	<b>НФЗ соревнования.</b> Повторение изученных ходов на дистанции 3 км.	1	07.03	

73	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники спуска с поворотов влево.	1	09.03	
74	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники спуска с поворотов вправо.	1	11.03	
	<b>Спортивные игры (30ч)</b> <b>Баскетбол (10 ч )</b>			
75	Т.Б на уроках баскетбола. Повторение техники ведения.	1	14.03	
76	Повторение техники ведения баскетбольного мяча	1	16.03	
77	Изучение техники передвижения с мячом с изменением направления.	1	18.03	
78	Повторение техники передвижения с мячом с изменением направления.	1	21.03	
79	Изучение техники ведения мяча с поворотом на 180 градусов.	1	23.03	
80	Повторение техники ведения мяча с поворотом на 180 градусов.	1	01.04	
81	<b>НФЗ игра.</b> Изучение техники ведения мяча в различных стойках.	1	04.04	
82	Закрепление техники ведения мяча в различных стойках.	1	06.04	
83	<b>НФЗ игра.</b> Повторение техники ведения мяча в различных стойках.	1	08.04	
84	Изучение техники броска мяча в корзину одной или двумя руками.	1	11.04	
	<b>Волейбол (10ч )</b>			
85	Т.Б на уроках по волейболу. Повторение правил игры в волейбол.	1	13.04	
86	<b>НФЗ игра.</b> Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	15.04	
87	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	18.04	
88	<b>НФЗ игра.</b> Отработка техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	20.04	
89	Освоение техники приема мяча снизу.	1	22.04	

90	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники приема мяча снизу.	1	25.04	
91	Освоение техники приема мяча снизу от стенки.	1	27.04	
92	Освоение техники передачи мяча снизу в стенку в движении влево и право.	1	29.04	
93	Отработка техники передачи мяча в стенку в движении влево и право.	1	04.05	
94	Изучение техники передачи мяча снизу в стенку.	1	06.05	
	<b>Футбол (10ч)</b>			
95	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	11.05	
96	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед	1	13.05	
97	Изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты)	1	16.05	
98	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	1	18.05	
99	Ведение мяча с обводкой учебных фишек	1	20.05	
100	<b>НФЗ игра.</b> Изучение ударов по воротам указанными способами на точность.	1	23.05	
101	<b>НФЗ игра.</b> Повторение ударов по воротам указанными способами на точность.	1	25.05	
102	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	27.05	
103	<b>НФЗ соревнования.</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом	1	30.05	
104	<b>НФЗ соревнования.</b> Учебная игра по упрощенным правилам .	1	01.06	
	<b>Кроссовая подготовка (1ч)</b>			
105	Бег по пересеченной местности на 800 м	1	03.06	

