

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
города Москвы  
средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением иностранных языков № 1302

Рассмотрено на заседании Методического Совета школы  председатель МС _____ Степанова Е.В.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 1302  _____Л.А. Святун
--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### учебного предмета физическая культура 7 класс

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы и авторской Программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов" В.И.Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2011)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Работа осуществляется на основе авторской «Комплексной программы по физической культуре» В.И.Ляха, А.А.Зданевича составленной на основе «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение **следующих практических целей:**

- - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- - приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формируются ЗАДАЧИ учебного предмета:
- - расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений и в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений;
- - расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- - развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам;
- - развитие физических качеств;
- - гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье.

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с базисным учебным планом на занятия физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

УМК УЧИТЕЛЯ – Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», 2010 г. «Настольная книга учителя физической культуры» под редакцией Л.Б.Кофмана, М.; Физкультура и спорт, 1998, 2007

Рабочие программы: Физкультура 1-11 классы В.И.Ляха, В.И.Зданевича. авторы-составители А.Н.Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И.Курьерова; изд»Учитель», Волгоград,2011

Рабочие программы: Стандарты второго поколения; Примерные программы по учебным предметам; Физическая культура 5 -9 классы; 3-е издание. М.; Просвещение, 2011

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). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по л/а и офп. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п.п.	Вид программного материала	количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	6
2	Волейбол	16
3	Гимнастика и ОФП	16
4	Легкая атлетика	25
5	Лыжная подготовка	24
6	Баскетбол	15
	Итого	102 часа

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **ЗНАТЬ/ПОНИМАТЬ:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **УМЕТЬ:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

#### **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИОБРЕТЕННЫЕ ЗНАНИЯ УМЕНИЯ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- -подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,
- участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **ОБЪЯСНЯТЬ:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение
- в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта
- высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека,
- профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

***СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:***

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***ПРОВОДИТЬ:***

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах;
- судейство по виду спорта.

***СОСТАВЛЯТЬ:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

## I. ЗНАНИЯ

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание материала; логично излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание Материала программы

## II. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВКАМИ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий	Движение или отдельные его элементы выполнены не правильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; -контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные триместры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока
<b>1 триместр ( 36 час)</b>	
<i><b>Легкая атлетика (12 ч.)</b></i>	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой (1 час)
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	Челночный бег 3 x 10
13	Зачетный урок.
<i><b>Волейбол (16 час.)</b></i>	
14	Техника безопасности на уроках по волейболу. (1 час.)
15	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.
16	Прямой нападающий удар. Учебная игра.
17	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
18	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.
19	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.
20	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.
21	Двусторонняя игра в волейбол.
22	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
23	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
24	Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам.
25	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
26	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.
27	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.
28	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
29	Двусторонняя игра в волейбол.
30	Двусторонняя игра в волейбол.

	<b><i>Гимнастика и ОФП (5 ч.)</i></b>
31	Техника безопасности на уроках гимнастики ( 1 час)
32	Развитие силовых способностей. Строевые упражнения.
33	Подтягивание на высокой перекладине (м) и девочки на низкой перекладине на результат.
34	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д)
35	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене. (д)
36	Оценка техники выполнения акробатических элементов.
	<b>2 триместр (31 час.)</b>
	<b><i>Гимнастика и ОФП (6 час)</i></b>
37	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости.
38	Отжимание о пола из положения упор лежа. (зачет)
39	ОРУ со скамейками.
40	ОФП. Скакалка (нормативный зачет).
41	Упражнения на развитие гибкости по программе «Пилатес».
42	Пилатес для начинающих.
	<b><i>Лыжная подготовка (24час.)</i></b>
43	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.(1 час)
44	Техника классических ходов: двухшажный попеременный, одновременный и др.
45	Классические ходы: бесшажный, одношажный ход.
46	Оценка техники классических ходов.
47	Техника конькового хода.
48	Совершенствование навыков конькового хода.
49	Оценка техники конькового хода.
50	Обучение техники перехода с одного хода на другой.
51	Прохождение дистанции 3 км.
52	Прохождение дистанции 3 км с ускорениями до 200 м (3-4 ускорения)
53	Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.
54	Повороты при спуске со склонов, торможение «плугом»
55	Оценка техники поворотов, спусков, торможения на склоне.
56	Встречная эстафета
57	Прохождение дистанции 5 км
58	Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.
59	Оценка техники спуска со склона с преодолением естественных препятствий
60	Прохождение дистанции 5км.
61	Лыжная эстафета (дистанция 1 км)
62	Катание на склонах с использованием ранее изученных приемов
63	Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью.
64	Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью
65	Прохождение дистанции 8 км в прогулочном темпе.
66	Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км(м) на время.
67	Игры на лыжах.



**Резервные уроки при t ниже 15 \*:**

- 1.ОФП. Развитие быстроты - прыжки через скакалку.
- 2.Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом .(б\мяч)
- 3.Развитие скоростно-силовых качеств: метание набивного мяча.
- 4.Техника броска б/мяча одной рукой от плеча.
- 5.Развитие выносливости.
- 6.Бег 6 мин.

**3 триместр (35 час.)**

***Баскетбол (15 час)***

- 68 Техника безопасности на уроках по баскетболу. (1час)
- 69 Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 70 Передача мяча двумя руками от груди в тройках со сменой мест.
- 71 Сочетание приемов ведения, передачи. Броска. Штрафной бросок.
- 72 Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.
- 73 Штрафной бросок. Учебная игра.
- 74 Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
- 75 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
- 76 Оценка техники броска со штрафной линии Учебная игра.
- 77 Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 78 Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.
- 79 Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.
- 80 Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.
- 81 Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра
- 82 Двусторонняя игра в баскетбол
- 83 Двусторонняя игра в баскетбол

***ОФП и гимнастика (5 час)***

- 84 ОФП. Упражнения на развитие выносливости . Упражнения со скакалкой
- 85 ОФП. Метание набивного мяча (мальчики -2 кг, девочки-1 кг).
- 86 Развитие силовых качеств. (упражнения с гантелями)
- 87 Круговая тренировка для развития физических качеств.
- 88 Подтягивание на высокой перекладине из виса, подъем переворотом(м)  
Вис на высокой перекладине (д)

***Легкая атлетика (13 ч.)***

- 89 Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. (1 час)
- 90 Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».
- 91 Отталкивание. Подбор разбега.
- 92 Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
- 93 Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
- 94 Метание мяча на дальность с разбега и с места ( совершенствование техники метания)
- 95 Оценка метания мяча на дальность.
- 96 Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.

97	Высокий старт. Техника бега по виражу.
98	Бег 60 м на результат
99	Челночный бег 3 x 10 м..
100	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Ла эстафета 4x100.
101	Бег на средние дистанции.
102	Бег 1000м на результат.