

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА № 1501»

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по УР  
Е.В. Маркина  
«27» декабря 2017 года

Методист по предмету  
«28» декабря 2017 года

Педагогический совет  
Протокол № 6  
от «28» декабря 2017 года



**Рабочая программа**  
**по Физической культуре**  
**7 класс**

Составитель: Скворцов Иван  
Сергеевич  
учитель высшей квалификационной  
категории

г. Москва

## **Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура»**

Данная программа составлена на основе Государственного Образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы общего образования и рабочей программы физическая культура учащихся 5-9 классов; В.И.Лях издательство просвещение Москва 2011г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха учебный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и занятия проходят 2 раза в неделю, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм баскетбол, волейбол, футбол, из расчета 1 раз в неделю Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирован на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является 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.

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 7 класса составлена на основе нормативно-правовых документов и материалов:**

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 02.03.2016 г. № 46-ФЗ);
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и

среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 года № 1089 (с изменениями на 23.06.2015 года);

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15),
  - Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
    - основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ «Школа №1501»,
- положения о рабочей программе ГБОУ «Школа №1501»;
- учебного плана ГБОУ «Школа №1501» на 2017-2018 учебный год;
- примерной рабочей программы по Физической культуре :

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа включает следующие разделы:

- 1) титульный лист;
- 2) планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;
- 3) содержание учебного предмета, курса;
- 4) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

**Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 7 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

#### **Физическая подготовленность:**

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом индивидуальных возможностей учащихся.

*Таблица 1*

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	<b>Скоростные</b>	Бег 30 м, с	11 12	6,3 и > 6,0	6,1-5,5 5,8-5,4	5,0 и < 4,9	6,4 и > 6,3	6,3-5,7 6,2-5,5	5,1 и < 5,0
2	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3X10 м, с	11 12	9,7 и > 9,3	9,3-8,8 9,0-8,6	8,5 и < 8,3	10,1 и >	9,7-9,3 9,6-9,1	8,9 и < 8,8
3	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места	11 12	140 и < 145	160-180 165-180	195 и > 200	130 и < 135	150-175 155-175	185 и > 190
4	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	11 12	900 и < 950	1000- 1100	1300 и >	700 и < 750	850-1000 900-1050	1100 и >

					1100-1200	1350			1150
5	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12	2 и < 2	6 – 8 6 – 8	10 и > 10	4 и < 5	8 – 10 9 – 11	15 и > 16
6	<b>Силовые</b>	Подтягивание : На высокой перекладине (юн)  На низкой перекладине (дев)	11 12	1 1	4 – 5	6 и > 7	4 и < 4	10 – 14 11 – 15	19 и > 20

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по мет. шесту на расстояние 6 м, сек. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз	12 180 30	--- 165 25
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8 м 50 с	10 м 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

### ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение учебного времени на различные виды программного материала(сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.

#### Порядок и объём изучения программного материала в учебном году 7 класс 1-я четверть

№	дата	Тема урока
1		<b>Легкая атлетика (14 часов)</b> Инструктаж т.б. Специальные беговые упражнения. Стартовые упражнения.
2		Бег с низкого старта до 30 метров.
3		Бег с ускорением 40-60 метров.

4		<b>К.У.Бег с низкого старта на результат 60 метров</b>
5		<b>КДП челночный бег 3x10 метров.</b>
6		Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
7		<b>КДП прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель.</b>
8		<b>К.У. Метание малого мяча в горизонтальную цель.</b>
9		<b>Метание малого мяча на дальность.</b>
10		<b>Кроссовая подготовка</b> Инструктаж т.б. Бег на средние дистанции.
11		Бег в равномерном темпе 10 мин.
12		Бег в равномерном темпе 15 мин. <b>КДП подъем туловища за 30 секунд.</b>
13		Бег в равномерном темпе 15мин. <b>КДП подтягивание ,вис.</b>
14		Бег в равномерном темпе 15мин. Беговые эстафеты.
15		<b>Бадминтон (4часа)</b> Правила игры. Хватка ракетки. Стойка игрока. Инструктаж по т.б. Удары справа и слева, по высокой траектории
16		Удар снизу с подачи (послать волан за сетку)
17		Подача по низкой траектории.
18		Удар сверху («смэш»), с подачи

**По плану-18 часов КДП- 4. К.У.-2**

**7 класс**

**2-я четверть**

19	1		<b>Гимнастика (14 часов)</b> Инструктаж т.б. Вис, подтягивание.
20	2		Вис из положения лежа.
21	3		Лазание по гимнастической стойке
22	4		Лазание по гимнастической стойке
23	5		Лазание по канату.
24	6		<b>К.У. Лазание по канату.</b>
25	7		Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги(высота 100-115см ) Девочки: прыжок ноги врозь. (высота 105-110см )
26	8		Мальчики: прыжок согнув ноги(высота 100-115см ) Девочки: прыжок ноги врозь (высота 105-110см )
27	9		Мальчики: прыжок согнув ноги(высота 100-115см ) Девочки: прыжок ноги врозь (высота 105-110см )
28	10		<b>к.у. Мальчики: прыжок согнув ноги(высота 100-115см ) Девочки: прыжок ноги врозь (высота 105-110см )</b>
29	11		Элементы страховки, само страховки. Перекаты вперед ,назад.
30	12		Кувырок вперед. Стойка на лопатках,
31	13		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, мост из положения лежа,

32	14	стоя <b>К.У. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, мост из положения лежа</b>
----	----	--

**К.У.-4 По плану -14**

**7 класс**

**3-я четверть.**

№	дата	Тема урока
33	1	<b>Баскетбол(10часов) Инструктаж по т.б.. Ловля мяча двумя руками от груди в парах с шагом</b>
34	2	Ведение мяча в движении шагом
35	3	Ведение мяча в движении шагом
36	4	<b>К.У. Ведение мяча в движении шагом</b>
37	5	Ведение мяча с изменением скорости.
38	6	Бросок от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол
39	7	Бросок от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол
40	8	<b>К.У.Бросок от плеча на месте.</b>
41	9	Взаимодействие двух игроков
42	10	Нападение быстрым прорывом.
43	11	<b>Волейбол (10 часов)</b> стойка игрока. Перемещение в стойке. Инструктаж т.б.
44	12	Передача двумя руками мяча стоя на месте. Эстафеты с эл. Волейбола
45	13	Передача двумя руками мяча стоя на месте. Подвижные игры с элементами волейбола
46	14	Передача двумя руками мяча стоя на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола
47	15	<b>К.у. Передача двумя руками мяча стоя на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола</b>
48	16	Прием мяча снизу двумя руками над собой
49	17	Прием мяча снизу двумя руками над собой
50	18	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра Мини-волейбол.
51	19	<b>К.у. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра Мини-волейбол</b>
52	20	Игра в волейбол по упрощенным правилам

**По плану 20 часов К.У.-4**

**7 класс**

**4-я четверть.**

№	дата	Тема урока
53	1	<b>Кроссовая подготовка (6 часов) Бег в равномерном темпе 5 минут. Инструктаж по т.б..</b>
54	2	Бег в равномерном темпе 5 минут

55	3		Бег в равномерном темпе 7 минут
56	4		Бег в равномерном темпе 7 минут
57	5		Бег в равномерном темпе 7 минут
58	6		Бег в равномерном темпе 7 минут
59	7		<b>Легкая атлетика (12 часов)</b> Спец. Беговые упражнения. Старты из различных положений Инструктаж по т.б..
60	8		Спринтерский бег. Высокий старт 10-15 м., КДП челночный бег 3x10м
61	9		Бег с ускорением 30-40 м Встречная эстафета
62	10		Бег с ускорением 50-60 м Встречная эстафета передача палочки
63	11		Бег с ускорением 50-60 м Круговая эстафета передача палочки
64	12		К.У. Эстафетный бег (на технику исполнения.)
65	13		К.У. Бег с ускорением 60 м
66	14		Прыжок в длину с места. Метание мяча на заданное расстояние
67	15		КДП Прыжок в длину с места. Метание мяча на заданное расстояние
68	16		К.У. Метание мяча на заданное расстояние
69	17		КДП Подъем туловища за 30 секунд
70	18		КДП подтягивание , вис.

По плану 16 часа КДП-4, К.У.-3

**Календарно-тематическое планирование**  
**По предмету физическая культура 7 класс**  
**Вариативная часть**  
**Спортивные Игры**  
**1 час в неделю**

7 класс

1-я четверть

№	дата	Тема урока
1		<b>Футбол (9часов)</b> История футбола. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Ускорения, старты из различных положений. Инструктаж по т.б..
2		Остановка катящегося мяча внутренней, внешней частью стопы и подошвой.
3		<b>К.у. Остановка катящегося мяча внутренней , внешней частью стопы и подошвой</b>
4		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника.
5		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника.



6		Удары по воротом на точность.
7		Удары по воротом на точность.
8		Комбинация из освоенных элементов. Остановка, ведение, удар
9		<b>К.у Комбинация из освоенных элементов. Остановка, ведение, удар.</b>

По плану- 9 часов. К.У.-

7 класс

2-я четверть

10	1		<b>Баскетбол(12 часов) Инструктаж по т.б.. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока</b>
11	2		Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами.
12	3		Повороты без мяча и с мячом.
13	4		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
14	5		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
15	6		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте
16	7		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте

К.У.- По плану -7

7 класс

3-я четверть.

№	дата	Тема урока
17		<b>Баскетбол Вырывание и выбивание мяча Игра в мини-баскетбол</b>
18		Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол
19		Игра по упрощенным правилам
20		Игра по упрощенным правилам
21		Игра по упрощенным правилам
22		<b>Волейбол (5 часов) История волейбола. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Инструктаж т.б.</b>
23		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2,3*2,3*3) на укороченных площадках
24		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2,3*2,3*3) на укороченных площадках
25		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2,3*2,3*3) на укороченных площадках
26		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков

(2\*2,3\*2,3\*3) на укороченных площадках

По плану 10 часов К.У.-

7 класс

4-я четверть.

№	дата	Тема урока
27		<b>Футбол (9часов)</b> История футбола. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Ускорения, старты из различных положений. Инструктаж по т.б..
28		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей ногой.
29		Удары по воротом на точность.
30		Комбинации из освоенных элементов. Ведение, удар(пас),прием мяча, остановка., удар по воротам.
31		Комбинации из освоенных элементов. Ведение, удар(пас),прием мяча, остановка., удар по воротам
32		Игры и игровые задания (2*1,3*1,3*2,3*3)
33		Игры и игровые задания (2*1,3*1,3*2,3*3).
34		Игра по упрощенным правилам
35		Игра по упрощенным правилам

По плану 8 часа , К.У.-

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура,5-7 классы/Под редакцией М.Я.Виленского.Учебник для общеобразовательных учреждений		Учебники рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд
1.2	Учебная, научная, научно –популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.		В составе библиотечного фонда

1.3	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
2	Экранно-звуковые пособия		
2.1	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3	Технические средства обучения		
3.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок		С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3
3.2	Радиомикрофон(петличный)		
3.3	Мегафон		
3.4	Мультимедийный компьютер		
3.5	Цифровая видеокамера		
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая		
4.2	Бревно-гимнастическое напольное		
4.3	Козел гимнастический		
4.4	Конь гимнастический		
4.5	Перекладина гимнастическая		
4.6	Канат для лазанья с механизмом крепления		
4.7	Мост гимнастический подкидной		
4.8	Скамейка жесткая		
4.9	Маты гимнастические		
4.10	Мяч малый теннисный		
4.11	Скакалка гимнастическая		
4.12	Палка гимнастическая		
4.13	Обруч гимнастический		
4.14	Рулетка измерительная		

4.15	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой		
4.16	Мячи баскетбольные		
4.17	Жилеты игровые с номерами		
4.18	Стойки волейбольные универсальные		
4.19	Сетка волейбольная		
4.20	Мячи волейбольные		
4.21	Ворота для мини-футбола		
4.22	Мячи футбольные		
4.23	Компрессор для накачивания мячей		
4.24	Аптечка медицинская		
5	Спортивный зал (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, Душевые для мальчиков и девочек, туалеты для мальчиков и девочек .
5.2	Спортивный зал гимнастический		
5.3	Кабинет учителя		
5.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи ,контейнеры
6	Пришкольный стадион(площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка		
6.2	Игровое поле для мини-футбола		
6.3	Площадка игровая баскетбольная		
6.4	Площадка игровая волейбольная		
6.5	Гимнастический городок		
6.6	Полоса препятствий		

## Литература

-Рабочая программа Физическая культура 5-9 класс В.И.Ляха Москва  
Просвещение2011г

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11  
классов Лях В.И., Зданевич А.А. –М.:Просвещение,2010

- Учебник для общеобразовательных учреждений/М.Я. Виленский,  
И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.-4-е изд.  
испр. -М.: «Просвещение»,ОАО «Московские учебники»,2008.-156с. Ил.