

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СПИРИДОНОВКА
446527, Самарская область, Волжский район, с. Спиридоновка, ул. Школьная, 1.
тел.: 996-76-36

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ООШ
с.Спиридоновка

Биктимирова О.Г.
«5 сентября» 2014г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

Пальникова Н.Г.
«4 сентября» 2014г.

Рассмотрено
на заседании ШМО
 Трибушко О.М.
«4 сентября» 2014г.

Рабочая программа

*по физической культуре
для 7 класса
учителя
Еремина Андрея Александровича*

2014-2015 учебный год

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях.- 2-е издание- М. : Просвещение, 2012. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

В программе В. И. Ляха 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 сдать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Методическая литература

1. Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура», М. «Просвещение», 2008 г.
2. Лях В. И. «Физическая культура» , учебник для учащихся 10-11 классов, «Просвещение» 2008 г.
3. Физическое воспитание в школе : практические советы преподавателям / С. Г. Арзуманов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009 г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд.- М. : Просвещение, 2012 г.
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие / авт.- сост.: П. А. Киселев, С. Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.
6. Биологические и педагогические аспекты выносливости // Мастер, всесоюзн. Симп. // Теория и практика физической культуры, 2008, №8.
7. Железняков Ц. О. сущности спортивной формы. //Теория и практика физической культуры, 2009, №7.
8. Методика физического воспитания. (5-11 кл)..М..2010 г.
9. Коваленко В. А..2008 г. Физическая культура: Учебное пособие.
10. Коц Я. М., Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
11. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»
12. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре»
13. В.А. Лепешкин «Методика обучения учащихся техники передвижения на лыжах 1-11 классы»
14. М.В. Видякин «Поурочные планы 10-11 класс»

Тематическое планирование.

№	Тема	Основные требования	Кол-во часов	Сроки
1	Легкая атлетика	<p>Знать: Правила выполнения движений в ходьбе, беге, прыжках; метания мяча в цель и на дальность.</p> <p>Уметь: с максимальной скоростью бегать до 60 м по дороге стадиона, бегать в равномерном беге до 6 минут, челночный бег 3 на 10 м, кросс до 1 км; прыжки на одной и на двух ногах на месте; в длину с места, с высоты до 50 см, с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку(высота 40-50 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; метать малый мяч на дальность с места, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2 на 2 м) с расстояния 5-7м, броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.</p>	25	<p>С 3.09 по 1.10</p> <p>С 13.05 по 05.06</p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Знать: правила выполнения комплексов утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной</p>	12	С 10.12 по 16.01

		<p>осанки.</p> <p>Уметь: бегать, прыгать при изменении длины, частоты и ритма, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой обручем, набивным мячом массой 1 кг) лазать по гимнастической лестнице, канату и др на расстоянии 5 м; ходить по бревну высотой 50-100 см, выполнять висы и упоры, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола; выполнять наклоны вперед из положения сидя, подтягивания на высоких и низких перекладинах.</p>		
3	Футбол	<p>Знать: правила безопасного поведения на открытых спорт площадках. Обязанности каждого игрока, разметку. Правила игры.</p> <p>Уметь: правильно выполнять технические действия в игре; правильно пасовать мяч партнеру, принимать, вести мяч. Производить удар по воротам. Выполнять длинный пас.</p>	14	С 10.12 по 16.01
4	Баскетбол	<p>Знать: технику ведения мяча.</p> <p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Выполнять штрафной бросок.</p>	9	С 12.11 по 05.12
5	Волейбол	<p>Знать: правила игры.</p> <p>Уметь: играть в волейбол по</p>	10	С 13.03 по 03.04

		упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Выполнять подачу сверху.		
6	Общая физическая подготовка	Знать: правильность выполнения комплексов упражнений. Уметь: составлять комплекс утренней гимнастики. Провести самостоятельно подвижную игру.	12	С 04.04 по 08.05
7	Лыжная подготовка	Знать: возможные ошибки при одношажном ходе. Уметь: правильно выполнять стойку при спуске, тормозить упором и «плугом».	20	С 21.01 по 12.03

**Календарно-тематическое планирование учебного
материала по физической культуре
7 класс
3 часа в неделю(102 часа в год)**

№ урока	Дата	Тема	Кол-во часов	Примечание
<u>Легкая атлетика</u>			13	
1		Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	
2		Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	
3		Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	
4		Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	
5		Бег 60 метров (2-3 повторения)	1	
6		Бег на 1000 м. без учета времени	1	
7		Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	
8		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	
9		Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 5-7 шагов разбега	1	
10		Бег на 60 метров на результат	1	

11		Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1	
12		Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	1	
13		Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1	
<u>Футбол</u>			14	
14		Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1	
15		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1	
16		Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1	
17		Ведение мяча, отбор мяча	1	
18		Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1	
19		Передача мяча с места. Обманные движения.	1	
20		Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	1	
21		Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	
22		Ведение мяча с изменением скорости.	1	
23		Игра по упрощенным правилам.	1	

24		Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	
25		Двусторонняя игра в футбол	1	
26		Игра в футбол по основным правилам	1	
27		Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1	
			9	
<i>Баскетбол</i>				
28		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	
29		Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1	
30		Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	
31		Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.	1	
32		Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1	
33		Броски мяча в корзину	1	
34		Вырывание, выбивание мяча (закрепление)	1	
35		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	
36		Подвижные игры на базе баскетбола	1	

<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>			12	
37		Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	1	
38		Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	1	
39		Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	1	
40		Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)	1	
41		Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	
42		Акробатика. Прыжки через скакалку	1	
43		Акробатика. Лазание по канату.	1	
44		Акробатика. Развитие гибкости	1	
45		Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1	
46		Освоение висов. Подтягивание	1	
47		Упражнения на пресс.	1	
48		Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1	
			20	
<u>Лыжная подготовка</u>				
49		Инструктаж по т/безопасности на	1	

		занятиях по лыжной подготовке.		
50		Скользкий шаг без палок и с палками.	1	
51		Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	1	
52		Попеременный двухшажный ход.	1	
53		Попеременный двухшажный ход.	1	
54		Попеременный двухшажный ход.	1	
55		Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1	
56		Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1	
57		Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1	
58		Одновременный одношажный ход.	1	
59		Одновременный одношажный ход.	1	
60		Одновременный одношажный ход.	1	
61		Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	1	
62		Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	1	
63		Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	1	
64		Подъем в гору скользящим шагом.	1	

		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.		
65		Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	
66		Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	
67		Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1	
		Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1	
<u>Волейбол</u>			10	
69		Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
70		Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	
71		Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1	
72		Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1	
73		Прямая нижняя подача через сетку	1	
74		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	1	
75		Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	
76		Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	

77		Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	1	
78		Подвижные игры с элементами волейбола	1	
<u>Общая физическая подготовка</u>			12	
79		Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	
80		ОФП. Равномерный бег (6 минут)	1	
81		ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1	
82		Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	1	
83		Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
84		ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1	
85		ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1	
86		ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	
87		Подвижные игры.	1	
88		Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	
89		Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	
90		Комплекс упражнений на развитие координации	1	

<u>Легкая атлетика</u>			12	
91		Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1	
92		Бег 30 метров.	1	
93		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
94		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
95		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
96		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
97		Метание м/мяча в даль.	1	
98		Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	
99		Бег 60 метров (у)	1	
100		Бег 1500 метров	1	
101		Закрепление бега на 400 метров	1	
102		Подведение итогов учебного года	1	