

АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №60»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО Головков С.Е. _____ Протокол №1 От 30.08. 2017 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УР О.В.Яшина _____ Протокол № 1 от 30.08.2017г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МОУ «СОШ № 60» Л. А. Тотфалушина _____ Приказ № _____ от «___» _____ 2017г.
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Середина Александра Александровича

по физической культуре для 7 классов

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**2017 – 2018 учебный год**

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования примерной программы основного общего образования и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Программа представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительную записку; планируемые предметные результаты изучения учебного предмета; содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности; календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Срок реализации данной программы - 1 год. Данная программа рассчитана на обучающихся 7 классов МОУ «СОШ №60».

Учебный план МОУ «СОШ №60» отводит на изучение физической культуры в 7 классе по 3 урока в неделю, что составляет 105 часов в учебный год.

## Раздел 2. Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В процессе изучения физической культуры совершенствуются и развиваются следующие общеучебные умения:

**- коммуникативные** (умение выражать свои мысли, разрешение конфликтов, постановка вопросов, управление поведением партнера: контроль, коррекция, планирование сотрудничества с учителем и сверстниками, построение высказываний в соответствии с условиями коммутиции).

**-регулятивные** (целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном, планирование промежуточных целей с учетом результата).

**-познавательные** (рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»; проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку; выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»).

**Раздел 3. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности**

Перечень и название раздела и тем	Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 24ч</b>		<p>Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.</p> <p>Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.</p> <p>Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м</p> <p>Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.</p> <p>Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут</p> <p>Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.</p> <p>Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений</p> <p>Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.</p>
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 30ч</b>		<p>Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»</p> <p>Разучить комплекс УГГ со скакалкой.</p> <p>Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.</p> <p>Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.</p> <p>Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.</p> <p>Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола.</p> <p>Эстафеты с ведением мяча.</p> <p>Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.</p> <p>Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.</p>
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 21ч</b>		<p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.</p> <p>Лазанье по канату в три приема.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)</p>

		<p>Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)</p> <p>Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).</p> <p>Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)</p> <p>Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)</p> <p>Передвижение по гимнастической скамейке.</p>
<b>ЛЫЖНАЯ 30ч</b>	<b>ПОДГОТОВКА</b>	<p>Повороты переступанием в движении</p> <p>Скользкий шаг без палок и с палками</p> <p>Одновременный двухшажный ход</p> <p>Совершенствовать технику лыжных ходов.</p> <p>Повороты переступанием в движении</p> <p>Совершенствовать технику лыжных ходов.</p> <p>Подъем «полуелочкой»</p> <p>Повороты плугом при спуске.</p> <p>Одновременный двухшажный ход</p> <p>Торможение и поворот упором.</p> <p>Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.</p> <p>Одновременный одношажный ход</p> <p>Повороты на спуске плугом.</p> <p>Подъем в гору скользким шагом.</p> <p>Контрольная прикидка на 2 км.</p>

**Раздел 4. Календарно - тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Спортивные игры	30
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Лыжная подготовка	30
	<b>ИТОГО</b>	<b>105</b>

<b>Мальчики</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Ходьба на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	13.00	14.00	15.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
9	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
12	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
13	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
<b>Девочки</b>				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	14.00	15.00	16.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
9	Наклон вперед сидя (см)	+13	+9	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
12	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
13	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

п/№	Наименование разделов и тем	Дата проведения	
		план	факт
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10ч</b>		
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.		
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.		
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.		
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м		
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.		
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут		
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.		
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.		
9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений		
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17ч</b>		
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.		
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.		
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»		
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.		
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.		
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.		
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.		
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.		
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.		
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.		
21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.		
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.		
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.		
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.		
25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.		
26	Нижняя прямая подача		

	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.		
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.		
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 21ч</b>		
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.		
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.		
30	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.		
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)		
31	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)		
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).		
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)		
35	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.		
36	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)		
37	Передвижение по гимнастической скамейке.		
38	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».		
39	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)		
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)		
41	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.		
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.		
43	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).		
44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.		
45	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).		
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.		
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 30ч</b>		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.		
50	Скольльзящий шаг без палок и с палками.		
51	Попеременный двухшажный ход		
52	Повороты переступанием в движении		

53	Скольльзящий шаг без палок и с палками		
54	Одновременный двухшажный ход		
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении		
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»		
57	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход		
58	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.		
59	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.		
60	Подъем в гору скольльзящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.		
61	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.		
62	Подъем в гору скольльзящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.		
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.		
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.		
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.		
67	Поворот на месте махом.		
68	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.		
69	Подъем в гору скольльзящим шагом. Эстафеты.		
70	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.		
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.		
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.		
73	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)		
74	Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).		
75	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.		
76	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)		
77	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).		
78	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13ч</b>		
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.		

80	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».		
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах.		
82	Передачи мяча в тройках с перемещением		
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»		
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.		
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.		
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой		
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.		
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.		
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.		
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.		
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА 14ч</b>		
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».		
93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»		
94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».		
95	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.		
96	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.		
97	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.		
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.		
99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.		
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.		
101	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.		
102	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.		
103	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.		
104	Медленный бег до 5 мин. Эстафеты с предметами		
105	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.		