

Частное общеобразовательное учреждение  
«ГИМНАЗИЯ СТЕРХ»

Принята решением  
педагогического совета  
ЧОУ «ГИМНАЗИЯ  
СТЕРХ» протокол № 5  
от 29.08.2017

УТВЕРЖДАЮ  
директор «ГИМНАЗИИ  
СТЕРХ»



2017 года

**Рабочая программа учителя  
по предмету «Физическая культура»**

**Класс-7**

**Составитель: Корнеев Э.В.**

**Учитель физической культуры**

Санкт-Петербург

2017-2018г.

## 2. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 5 ст. 12, п. 2 ст. 28, п. 1 ст. 48)
- Федерального базисного учебного плана, утверждённого приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее – ФБУП-2004)
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (О введении третьего часа физической культуры)
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологического требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189
- учебного плана ЧОУ «ГИМНАЗИЯ СТЕРХ» 2017-2018 учебный год.
  
- программы для ОУ «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся», авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, Волгоград, изд-во «Учитель», 2012, 102 часа (базовый уровень)
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования в образовательных учреждениях».

### Место предмета в базисном учебном плане

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации на изучение предмета «Физическая культура» на базовом уровне отводится 102 часа в 7 классе из расчета 3 часа в неделю (с учетом 34 учебных недель). Данная программа содержит все темы,

включенные в федеральный компонент содержания образования. Текущий контроль осуществляется в виде самостоятельных работ, зачетов, тестов.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. 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 по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачёт.

Цель программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам

Развитие двигательных способностей;

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

повышение мотивационной составляющей при работе с учащимися, проявляющими интерес к предмету (привлечение к соревновательной деятельности; помощь ученикам менее адаптированным к физическим нагрузкам) и укрепление теоретической базы для менее физически развитых детей (написание реферативных работ и составление презентаций).

Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать педагогическую деятельность на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у школьников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Достигая поставленную цель, учащиеся должны осознавать важность решения задач, с помощью которых могут достичь заданной цели. Должны чётко знать, как содействовать укреплению и сохранению своего здоровья, уметь самостоятельно развивать физические качества, знать и владеть формированием навыков правильной осанки и вырабатывать у себя морально-волевые качества,

культуру поведения, воспитывать в себе устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Должны знать, что физическое воспитание, в целом, является одним из методов предупреждения заболеваний и профилактики травматизма, охраны и укрепления здоровья.

На уроках физической культуры в 7х классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, единоборства, плавание). Углубляются знания по личной гигиене, влиянии: занятий физическими упражнениями на основные системы, организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 7-х классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетаний этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры обеспечивается овладение учащимися организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействие формированию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов самосовершенствования.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программный материал по физической культуре для учащихся 7-х классов рассчитан на

102 часа и осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и кроссовая подготовка.

Разделы учебной программы	Всего часов
- Гимнастика	18
- Баскетбол	27
- Волейбол	18
- Лёгкая атлетика	11+10
- Кроссовая подготовка	9+9
<b>ВСЕГО</b>	<b>102</b>

### Спортивные игры (45 часов)

В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

#### ***Легкая атлетика (21 час)***

#### ***Кроссовая подготовка (18 часов)***

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров

движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

### ***Гимнастика (18 часов)***

Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

Основное направление в обучении содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку.

Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляют подпрограммы по легкой атлетике, гимнастике, спортивных игр и подвижных игр.

Знания: основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; дневник самоконтроля; правила и назначение спортивных соревнований.

### ***Двигательные умения, навыки и способности***

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин, после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способном «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3—6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 метров,

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушпагат», «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю,

поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.



Таблица 1 - Уровень физической подготовленности учащихся 12—13 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	9,9	9,4-9,0	8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	12	950	1100	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1200	1400	800	950-1100	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз	12	1	4-6	7	5	11-15	19 и выше 20
			13	1	5-6	8	4 и ниже	12-15	

## 6. Учет достижений учащихся, формы и средства контроля

### *Тесты:*

-Бег 30м;

-Челночный бег 3х10;

-Прыжок в длину с места, см;

-6-ти минутный бег,м;

-Наклон вперед из положения сидя, см;

-Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);

-Пресс за 30 сек (раз).

Таблица 2 - Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 7 классов

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	<b>Челночный бег 3х10м. (с.)</b>	8,1	8,4	9,3	8,4	8,9	9,7	
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,2	5,6	5,3	5,6	6,0	
7	<b>Бег 1500м.(м), 1000м.(д) (мин.)</b>	6,40	7,00	7,35	4,30	4,55	6,00	
7	Бег 60 м, секунд	9,5	9,8	10,2	9,8	10,4	10,9	
7	Бег 2000 м, мин	Без учета времени						
7	Прыжки в длину с места	180	170	160	165	155	140	
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	3	19	15	8	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5	
7	<b>Пресс 30с. (кол.)</b>	24	18	12	22	17	12	
7	<b>Лазание по канату на расстояние(м)</b>	6	5	3	6	5		
7	<b>Метание мяча на дальность (кол./мин.)</b>	35	30	28	28	24	20	
7	<b>Отжимание в упоре лёжа (кол.)</b>	20	15	10	9	7	5	

Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

**Отметка “5”:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

**Отметка “4”:** двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

**Отметка “3”:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Отметка “2”:** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

**Отметка “1”:** отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица № 1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

## **7. Список литературы**

1. Виленский М.Я. , Туревский И.М. , Торочкова Т.Ю. , под ред. Виленского М.Я. «Физическая культура» , Просвещение 2012 год
2. Методика физического воспитания учащихся. 5-11 класс. М., Просвещение, 2009
3. Найминова Э.П. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры», Ростов-на-Дону, изд-во «Феникс», 2008
4. Каинов А. Н. / Курьерова Г. И. «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича», Волгоград, изд-во «Учитель», 2011

### **Учебно-методическое обеспечение**

#### **Техническое обеспечение:**

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи набивные (3-5 кг), мячи для метания (150 г), бревно гимнастическое, скакалки, скамейки гимнастические, палки гимнастические, обручи, маты гимнастические, спортивные снаряды (козёл, мостик, перекладина, канат), секундомер, измерительная рулетка, стойки для прыжков в высоту, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

#### **Учебники и методические пособия:**

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И., Физическая культура: учебник для учащихся 5-6-7 классов.- М.: Просвещение, 2001

Лях В.И., Физическое воспитание учащихся 4, 5, 6 классов.- М., 1997

Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана.-М.,2000

Физкультура : методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова.-М.,2001

Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2000

Лёгкая атлетика в школе/ под ред. Г.Х. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.-М.,1998

Урок в современной школе/ под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков.- М., 2004

Журнал «Физическая культура в школе» 1994-2009

