



**Администрация города Нижнего Новгорода
департамент образования
муниципальное бюджетное образовательное учреждение Лицей № 40**

603006, г.Нижний Новгород, ул. Варварская д. 15 а, тел.:433-19-49 факс:433-21-61, e-mail:lycee40adm@mail.ru www.lic40nn.edusite.ru

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 5
от 05 мая 2014 г.
Председатель МО
/_____/Фролов С.В.

Принято
на заседании НМС
Протокол № 7
от 16 июня 2014
Председатель НМС
_____/Н.Г. Малкова/

Утверждаю
Директор МБОУ Лицей №40
_____/Н.С. Умнова/
Приказ № 049 от 01.09.2014

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

(7 класс)

Количество часов в неделю – 3 часа

Количество часов в год – 105 часов

Авторы - составители:
Е.Н. Шмыгля,
Н.Е. Шильникова,
С.В. Фролов

2014 год

Пояснительная записка.

Уровень программы базовый. Рабочая программа по физической культуре разработана на основе программы основного общего образования по физической культуре в период перехода к стандартам нового поколения. Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Рабочая программа по физической культуре для 7 классов разработана на основе программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов. Автор А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2012 г. (два урока в неделю). Учебная программа для 7 классов рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в 7 классе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Цели учебной программы

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в 7 классе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Задачи учебной программы

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовки учащихся

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

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. (с)	11,0	11,2
Силовые и скоростно-силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	-
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	10
	Прыжок в длину с места (см)	170	150
Выносливость	Кроссовый бег на 1,5 км. (мин.с)	8.00	8.30
Координация	Бег 3х10 м.	9,3	9,7

Содержание учебной программы

Основы знаний о физкультурной деятельности – 6ч.(в процессе развития навыков, умений, двигательных качеств)

- Культурно-исторические основы – 2ч.
- Психолого-педагогические основы – 2ч.
- Медико-биологические основы – 2ч.

Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью – 46 ч. (в процессе развития навыков, умений, двигательных качеств)

- Практические умения – 2 ч.
- Двигательные действия и навыки – 30 ч.
- Общеразвивающие упражнения – 14 ч.

Навыки. Умения. Развитие двигательных качеств – 68 часов

Лёгкая атлетика – 14 часов

Баскетбол – 18 часов

Волейбол – 12 часов

Лыжная подготовка – 12 часов

Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	к-во часов	Тип урока	Форма урока	ИКТ	дата	
						По плану	По факту
	Лёгкая атлетика	7					
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, беговые упражнения, низкий старт, бег до 700 м (равномерно)	1	вводный	интегральная			
2	Беговые упражнения, бег по дистанции, метание мяча (р), бег до 1 км (равномерно), низкий старт	1	совершенствование	техническая			
3	Беговые упражнения, финиширование, метание мяча (з), бег до 1,5 км (равномерно), низкий старт, прыжок в длину с места (у)	1	контрольный	соревновательная	таблицы		
4	Бег 1000 м (у), беговые упражнения, метание мяча (с), низкий старт	1	контрольный	соревновательная	таблицы		
5	Бег 30 м (у), беговые упражнения, метание мяча (с), игра в футбол	1	контрольный	соревновательная	таблицы		
6	Метание мяча (у), игра в футбол	1	учетный	соревновательная			
7	Прыжок в длину с места (у), развитие скоростно-силовых и силовых качеств, эстафеты и подвижные игры	1	комплексный	интегральная	таблицы		
	Баскетбол	18					
8	Техника безопасности на уроках баскетбола, тройной прыжок (у), развитие силы, подвижные игры	1	вводный	интегральная			
9	Подтягивание (у), бросок в 2 шага (р), развитие силы, быстроты, подвижные игры	1	контрольный	соревновательная	таблицы		
10	Отжимание от пола (у), бросок в 2 шага (з), штрафной бросок (р), развитие быстроты, подвижные игры	1	контрольный	соревновательная	таблицы		
11	Бег 14 м (у), бросок в 2 шага (с), штрафной бросок (з), перевод перед собой (р)	1	учетный	соревновательная			
12	Бросок в 2 шага (у), штрафной бросок (с), перевод перед собой (з), перевод между ног ударом назад (р)	1	совершенствование	техническая			
13	Штрафной бросок (у), перевод перед собой (с), перевод между ног ударом назад (з), финты с мячом на передачу (р)	1	совершенствование	техническая			
14	Перевод перед собой (у), перевод между ног ударом назад (с), финты с мячом на передачу (з), повороты на месте (р)	1	совершенствование	техническая			
15	Перевод между ног ударом назад (у), финты с мячом на передачу (р), повороты на месте (з), вырывание мяча (р)	1	совершенствование	техническая			
16	Финты с мячом на передачу (у), повороты на месте (с), вырывание мяча (з), выбивание мяча (р)	1	совершенствование	техническая			
17	Повороты на месте (у), вырывание мяча (с), выбивание мяча (з), ловля катящегося мяча (р)	1	совершенствование	техническая			
18	Вырывание мяча (у), выбивание мяча (с), ловля катящегося мяча (з), передвижение защитника (р)	1	совершенствование	тактико-техническая			
19	Выбивание мяча (у), ловля катящегося мяча (с), передвижение защитника (з), игра в защите, опека игрока (р)	1	совершенствование	тактико-техническая			
20	Ловля катящегося мяча (у), передвижение защитника (с), опека игрока (з), нападение быстрым прорывом (2х1) (р)	1	совершенствование	тактико-техническая			
21	Передвижение защитника (у), опека игрока (с), нападение быстрым прорывом (2х1) (з), заслон двойка (р), игра 2х2 на 1 корзину	1	совершенствование	тактико-техническая			
22	Опека игрока (у), нападение быстрым прорывом (2х1) (с), заслон двойка (з), игра 2х2 на 1 корзину, игра в баскетбол с заданием,	1	совершенствование	тактико-техническая			
23	Нападение быстрым прорывом (2х1) (у), заслон двойка (с), игра 2х2 на 1 корзину, игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	совершенствование	тактико-техническая			
24	Бег 3х10 м (у), игра в баскетбол по упрощённым правилам, бег 3 мин.	1	комплексный	интегральная			
25	Поднимание туловища (у), игра в баскетбол по упрощённым правилам, бег 4 мин.	1	комплексный	интегральная	таблицы		
	Волейбол	12					
26	Техника безопасности на уроках волейбола, метание мяча (1кг) (у), приём мяча снизу (р), бег 5 мин.	1	вводный	интегральная			
27	Тест на гибкость, приём мяча снизу (з), передача сверху (р), подвижные игры, бег 6 мин.	1	комплексный	интегральная	таблицы		
28	Шестиминутный бег (у), приём мяча снизу (с), передача сверху (з), передача снизу (р)	1	комплексный	интегральная			
29	Приём мяча снизу (у), передача сверху (с), передача снизу (з), нижняя подача (р), «Пионербол»	1	комплексный	интегральная			
30	Передача сверху (у), передача снизу (с), нижняя подача (з), передача сверху назад (р), «Пионербол в 3 касания»	1	совершенствование	техническая			
31	Передача снизу (у), нижняя подача (с), передача сверху назад (з), верхняя прямая подача (р), «Пионербол с атакующ. передачей»	1	совершенствование	техническая			
32	Нижняя подача (у), передача сверху назад (с), верхняя прямая подача (з), нападающий удар (р), «Пионербол с волейбол. атакой»	1	совершенствование	техническая			
33	Нижняя боковая подача (у), верхняя прямая подача (с), нападающий удар (з), чередование передач (р), «Пионербол с вол. атакой»	1	совершенствование	техническая			
34	Верхняя прямая подача (у), нападающий удар (с), чередование передач (з), упр. «Первая передача» (з), «Пионербол с вол. атакой»	1	комплексный	интегральная			
35	Нападающий удар (у), чередование передач (с), «Первая передача» (з), «Пионербол с волейбольным приёмом» (р)	1	комплексный	интегральная			
36	Чередование передач (у), «Волейбол с ловлей мяча», «Пионербол с волейбольной атакой», «Пионербол с волейбольн. приёмом»	1	комплексный	интегральная			
37	Подвижные игры: «Волейбол с ловлей мяча», «Пионербол с волейбольной атакой», «Пионербол с волейбольным приёмом»	1	игровой	игровая			
	Лыжная подготовка	12					
38-39	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, поворот на месте махом (з), одновременный одношажный ход (р), коньковый ход (р), подвижные игры	2	вводный	интегральная			
40-41	Поворот на месте махом (с), одновременный одношажный ход (з), коньковый ход (з), преодолении бугров и впадин при спуске с горы (р), прохождение до 1,5 км. (равномерно)	2	совершенствование	техническая			
42-43	Поворот на месте махом (у), одновременный одношажный ход (с), коньковый ход (с), преодолении бугров и впадин при спуске с горы (з), подъём в гору скользящим шагом (р), прохождение до 2 км. (равномерно)	2	совершенствование	техническая			
44-45	Одновременный одношажный ход (у), преодолении бугров и впадин при спуске с горы (с), коньковый ход (у), подъём в гору скользящим шагом (з), прохождение до 2,5 км. (равномерно)	2	совершенствование	техническая			
46-47	Преодолении бугров и впадин при спуске с горы (у), подъём в гору скользящим шагом (с), прохождение до 3 км. (равномерно), подвижные игры	2	совершенствование	техническая			

48-49	Прохождение дистанции 2 км. (у), подъём в гору скользящим шагом (у), подвижные игры	2	учетный	интегральная			
	Гимнастика	12					
50	Техника безопасности на уроках гимнастики, тест на силу, перестроения (р), подвижные игры	1	вводный	интегральная			
51	Поднимание ног (у), перестроения (з), акробатические элементы (р)	1	комплексный	интегральная			
52	Поднимание туловища (у), перестроения (с), акробатические элементы (з), опорный прыжок (р)	1	комплексный	интегральная	таблицы		
53	Тест на силу рук, акробатические элементы (с), опорный прыжок (з), лазание по канату (р)	1	комплексный	интегральная	таблицы		
54	Тест на гибкость, акробатические элементы (у), опорный прыжок (с), лазание по канату (з), элементы на брусках (р)	1	комплексный	интегральная	таблицы		
55	Опорный прыжок (у), лазание по канату (с), элементы на брусках (з), элементы на бревне и перекладине (р)	1	совершенствование	техническая			
56	Лазание по канату (у), элементы на брусках (с), элементы на бревне и перекладине (з), элементы самостраховки (р)	1	совершенствование	техническая			
57	Элементы на брусках (у), элементы на бревне и перекладине (с), элементы самостраховки (з), полоса препятствий (р)	1	совершенствование	техническая			
58	Элементы на бревне и перекладине (у), элементы самостраховки (с), полоса препятствий (з), развитие силы и координации	1	совершенствование	техническая			
59	Элементы самостраховки (у), полоса препятствий (с), развитие координации и прыгучести, подвижные игры	1	комплексный	интегральная			
60	Полоса препятствий (у), развитие координации и прыгучести, подвижные игры	1	комплексный	интегральная			
61	Прыжок в длину с места (у), развитие двигательных качеств, бег 5 мин., подвижные игры	1	комплексный	интегральная	таблицы		
	Лёгкая атлетика	7					
62	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, прыжковые упражнения, прыжок в высоту (з), бег 5 мин.	1	вводный	интегральная			
63	Прыжок в длину с места (у), прыжковые упражнения, прыжок в высоту (с), бег 6 мин.	1	комплексный	интегральная			
64	Прыжок в высоту (у), беговые упражнения, низкий старт и стартовый разгон (з), бег 7 мин.	1	контрольный	соревновательная	таблицы		
65	Бег 30 м (у), беговые упражнения, низкий старт и стартовый разгон (с), прыжок в длину с разбега (р), бег 1 км. (равномерно)	1	учетный	соревновательная			
66	Бег 60 м (у), прыжок в длину с разбега (з), бег 1,5 км. (равномерно)	1	учетный	соревновательная			
67	Бег 1000 м (у), прыжок в длину с разбега (с)	1	контрольный	соревновательная	таблицы		
68	Прыжок в длину с разбега (у), игра в футбол	1	комплексный	интегральная			