

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 576 среднего общего образования  
с углубленным изучением предмета физическая культура  
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом  
ГБОУ ШИ № 576

протокол № 2  
от 30 августа  
2018 года

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 175 от 30 августа 2018 года

Директор  
ГБОУ ШИ № 576  
\_\_\_\_\_ Н.В. Скарлыгина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА**

**Физической культуре, 7 класс**

для 7а и 7б классов

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Тихонов И.В.,  
учитель физической культуры ГБОУ ШИ № 576

Санкт-Петербург  
2018 год

## 1. Пояснительная записка

1.1. На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год

### 1.2. Учебно-методические средства обучения

1.2.1. Физическая культура 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. Ф50 организаций /М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др., под ред. М. Я. Виленского. – 6 – е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 239с.: - ISBN 978-5–09–046522-9.

### 1.3 Выпускник научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

2.Содержание учебного предмета, курса

### 3.Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)

О.Р.У. в движении. Специально-беговые упражнения. Бег 60м с высокого старта (старт, разгон, финиш), Метание малого мяча с разбега способом «из-за спины через плечо» на дальность (разбег, замах, максимальное усилие). Бег 1500м. (бег по дистанции, обгон, финиш). Низкий старт (техника). Челночный бег 4х9м (ч/б). Прыжок в длину с места.

Силовые упражнения:

юноши: сгибание и разгибание рук в висе стоя.

девушки: сгибание и разгибание рук в висе лёжа

Подвижные игры, эстафеты. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Основы круговой тренировки. Упражнения на скакалке.

### Раздел 2. Спортивные игры (33 часа)

#### баскетбол (15 часов)

Стойка игрока. Способы перемещений, остановок. Поворот. Комбинация из освоенных способов перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах, тройках). Ловля и передача мяча одной от плеча на месте. Ловля и передача мяча от груди со сменой мест. Ловля и передача мяча от груди со сменой мест (восьмёрка). Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. Ловля и передача мяча от груди с ударом об пол на месте. Бросок с ближней дистанции после ловли и остановки, после ведения и двух шагов. Вырывание, выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом 1-0. Действия игрока в защите, нападении (Д.И.3) 2:1. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.

#### волейбол (12 часов)

О.Р.У. с набивными мячами. Способы перемещений с изменением скорости, направления, из различных и. п., с остановками и выполнением заданий по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения вперёд.

Удар нападающего - приём удара нападающего (в парах). Нижняя прямая подача – приём подачи. Учебная игра. Основы судейства.

#### футбол (6 часов)

Стойка игрока, перемещения в стойке. Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, и подошвой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Комбинации из освоенных элементов, ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. П.И. «гонка мячей слалом с мячом». «футбольный бильярд», «бросок ногой». Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Учебная игра

### Раздел 3. Гимнастика (21 час)

**Юноши.** О.Р.У. с гимнастической палкой, строевые упражнения, ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку. Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма. *Акробатические элементы:* кувырок вперёд в стойку на лопатках; кувырок назад, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, переворот боком, мост. *К.С.У.* (комплекс силовых упражнений): сгибание и разгибание рук в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа без ограничения и с ограничением времени, сгибание и разгибание рук в упоре стоя. вис на согнутых руках, поднимание туловища из положения лёжа на спине без ограничения и с ограничением времени, поднимание ног в висе стоя.

*Опорный прыжок:* прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 – 115 см)

*Девушки.* О.Р.У. с гимнастической палкой, строевые упражнения, ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку. Висы и упоры.

*Акробатические элементы:* кувырок назад в полу шпагат, переворот боком, мост, стойка на лопатках, кувырок вперёд из разных И.П.

*К.С.У.* (комплекс силовых упражнений)

сгибание и разгибание рук в висе лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, вис на согнутых руках, поднимание туловища из положения лёжа на спине без ограничения и с ограничением времени, поднимание ног в висе стоя. *Опорный прыжок:* ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 - 110 см).

#### **Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)**

Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный бесшажный ход. Поворот на месте «махом». Стойки спусков. Торможение «плугом». Подъёмы «лесенкой». Тактика лыжной гонки: виды стартов. Подвижные игры и эстафеты. Ходьба на лыжах до 2 км.

#### 4. Учебно-тематический план

| Учебный период (четверть, полугодие) | Раздел                                 | Количество часов | Контроль, практика |
|--------------------------------------|--|------------------|--------------------|
| 1 четверть                           | Раздел 1 «Лёгкая атлетика»             | 12               | 7                  |
|                                      | Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол» | 12               | 2                  |
| 2 четверть                           | Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол» | 3                | 1                  |
|                                      | Раздел 3 «Гимнастика»                  | 21               | 11                 |
| 3 четверть                           | Раздел 4 «Лыжная подготовка»           | 21               | 3                  |
|                                      | Раздел 1 «Лёгкая атлетика»             | 9                | 3                  |
| 4 четверть                           | Раздел 2 «Спортивные игры - волейбол»  | 12               | 3                  |
|                                      | Раздел 1 «Лёгкая атлетика»             | 6                | 6                  |
|                                      | Раздел 2 «Спортивные игры- футбол»     | 6                | 2                  |
| ИТОГО                                |  | 102              | 38                 |