


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа п. Бор
Афанасьевского муниципального округа
МБОУ ООШ п. Бор**

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

 Н.В.Сабурова
от «22» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

приказ 52/2
от «22» 08 23 г.

Рабочая программа
Учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7-8 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7-8 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича 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 легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере 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 сдает дифференцированный зачет.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение

тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

7-8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

7-8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

7 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8 класс. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

7-8 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

7-8 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165

	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 7-8 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

на обучение основам базовых видов двигательных действий;

на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
3. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
4. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
6. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
7. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р

Тематическое планирование

7 класс

Раздел	№ п/п	Тема урока	Кол-во Часов
Лёгкая атлетика 12 часов	1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	1
	2	Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3x10 м,с	1
	3	Учёт в беге на 30 м., челночном беге 3x10 м,с	1
	4	Прыжки в длину с места. Бег на 60 м	1
	5	Учёт в беге на 60 м.	1
	6	Изучение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	1
	7	Учёт по прыжкам в длину с места.	1
	8	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Приземление.	1
	9	Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
	10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м.	1
	11	Метание мячей в цель на результат.	1
	12	Бег на 1500 м. Бег по дистанции.	1
Футбол 6 часов	13	Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
	14	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1
	15	Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема.	1
	16	Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча.	1
	17	Учебная игра по упрощенным правилам. Игра вратаря.	1
	18	Учебная игра.	1
	19	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1
	20	Строевые упражнения. ОРУ, упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1

	21	Строевые упражнения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
	22	Строевые упражнения (зачёт) ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	1
	23	Учить техники выполнения кувырка вперёд в стойку на лопатки (мал), и кувырка назад в полушпагат (дев) ОРУ на осанку.	1
	24	Выполнение кувырков на оценку. Прыжки со скакалкой 1 мин. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1
	25	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	1
	26	Подготовка к выполнению техники опорного прыжка на оценку.	1
	27	Выполнение опорного прыжка на оценку. Наклон вперёд из положения стоя (тест)	1
	28	Гимнастический марафон. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
	29	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1
	30	Учёт техники упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий	1

Баскетбол-8 часов	31	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
	32	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника броска мяча.	1
	33	Штрафной бросок. Бросок мяча в движении. Учёт техники броска по кольцу	1
	34	Позиционное нападение	1
	35	Тактика свободного нападения	1
	36	Нападение быстрым прорывом.	1
	37	Игры и игровые задания 3:1; 3:2.	1
	38	Игра по упрощенным правилам	1
Лыжная подготовка	39	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1
	40	Учёт техники одновременного одношажного хода.	1

	41	Изучение техники подъёма скользящим шагом в гору, спуск в разных стойках	1
	42	Учёт техники подъёма скользящим шагом в гору и спуска в разных стойках на оценку	1
	43	Изучение техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
	44	Учёт техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы	1
	45	Выполнение техники поворота на месте «махом» и «плугом»	1
	46	Совершенствование техники перехода от попеременно двухшажного на одновременный ход	1
	47	Учёт техники перехода с хода на ход на оценку.	1
	48	Прохождение дистанции 2 /3км с использованием изученных ходов.	1
	49	Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами.	1
	50	Контрольное соревнование на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.	1
Волейбол – 6 ч	51	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
	52	Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача. Игра «Пионербол».	1
	53	Нападающий удар (н/у.). Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.	1
	54	Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером. Тактика игры в волейбол.	1
	55	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3)	1
	56	Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам	1
Легкая атлетика 10 ч.	57	Изучение техники прыжков в высоту с разбега	1
	58	Закрепление техники прыжков в высоту с разбега	1
	59	Учёт по прыжкам в высоту.	1
	60	Метание малых мячей в цель.	1
	61	Метание малых мячей на дальность с разбега.	1
	62	Закрепление техники метания малого мяча.	1
	63	Метание малого мяча в цель и на дальность на результат.	1

	64	Изучение техники бега на 2000 м	1
	65	Закрепление техники бега на 2000 м	1
	66	Учёт бега на 2000 м	1
Тестирова ние 2 ч	67	Тестирование. Игры.	1
	68	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1

Тематическое планирование

8 класс

Наименование раздела	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 часов)	1	Правила поведения Т. Б. на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие.	1
	2	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	1
	3	Высокий старт. Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.	1
	4	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	1
	5	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	1
	6	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.	1
	7	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.	1
	8	Прыжки в длину с/р., бег 100м.,	1
	9	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	1
	10	Бег на результат 100 м. Силовая подготовка.	1
	11	Бег до 6 мин. (у)	1
	12	Бег 200м (у). Эстафета 4/100	1
Футбол (6 часов)	13	Техника безопасности на уроке футбола. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема.	1
	14	Удар по мячу носком и головой.	1
	15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
	16	Ведение мяча в различных направлениях.	1
	17	Игра вратаря. Судейство. Учебная игра в футбол.	1

	18	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.	1
Гимнастика (12) часов	19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1
	20	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
	21	Строевая подготовка. Акробатические соединения, упражнения в развитии равновесия.	1
	22	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.	1
	23	Опорный прыжок ноги врозь.	1
	24	ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.	1
	25	Упражнения на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).	1
	26	Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая подготовка.	1
	27	Круговая тренировка, подтягивание, тест на гибкость. Опорный прыжок, полоса препятствий.	1
	28	Опорный прыжок (У), круговая тренировка.	1
	29	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	1
	30	Подтягивание (У), поднятие туловища из положения лёжа (У).	1
Баскетбол (8 часов)	31	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Передача мяча на месте. Бросок мяча от плеча после ведения.	1
	32	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	1
	33	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
	34	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	1
	35	Нападение быстрым прорывом. Совершенствования техники защиты.	1

	36	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1
	37	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1
	38	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Комбинации из основных элементов баскетбола Игра в баскетбол.	1
Лыжная подготовка (12 часов)	39	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1
	40	Повторение подъемов. Прохождение дистанции 2 км.	1
	41	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1
	42	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.	1
	43	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1
	44	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1
	45	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1
	46	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	1
	47	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1
	48	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1
	49	Торможение и поворот «плугом» (У). Игра «Гонки с выбыванием».	1
50	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Повороты переступанием, на месте махом. Игра «Гонки с выбыванием».	1	
Волейбол (6часов)	51	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Варианты техники передачи мяча. Нижняя подача.	1
	52	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	1
	53	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1
	54	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. Игра в волейбол.	1

	55	Нижняя и верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	1
	56	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Жесты судьи. Игра в волейбол.	1
Легкая атлетика (10часов)	57	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	1
	58	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»	1
	59	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	1
	60	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка.	1
	61	Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).	1
	62	Прыжки в длину с/р, бег 100м.	1
	63	Метание малого мяча в цель.	1
	64	Прыжки в длину с/р (у), бег на результат 100м	1
	65	6 мин. (учёт). Круговая тренировка. Полоса препятствий.	1
	66	Метание малого мяча в цель(У).	1
Тестирование (2часа)	67	Тестирование.	1
	68	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1

ЛИТЕРАТУРА

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов Н. В. Кольшкіна. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001. - 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.