

От автора

Уважаемые коллеги!

В 7 классе повторяются темы, которые изучались в 6 классе. Но теперь ученики должны лучше ориентироваться в технике выполнения упражнений, в правилах, которые следует соблюдать для их разучивания, уметь объяснять последовательность действий при выполнении упражнений, грамотно оценивать учебные действия. Индивидуальные различия между мальчиками и девочками все увеличиваются, но лучше ученикам играть вместе, делясь на команды по силам или предпочтениями. Различия стоит учитывать при приеме тестов, так как в таблицах результаты для мальчиков и девочек разнятся.

Данные поурочные планы составлены на основе двух программ: А.П. Матвеева и В.И. Ляха. Так как рабочая программа универсальна, то домашние задания имеют два варианта: первый — по учебнику А.П. Матвеева (Физическая культура. 6–7 классы. М.: Просвещение) и второй — по учебнику М.Я. Виленского и др. (Физическая культура. 5–7 классы. М.: Просвещение).

Кроме самих поурочных планов-конспектов, пособие содержит четыре приложения. Первое посвящено проведению тестирования и результатам, на которые можно ориентироваться, второе — вариантам разминок, третье — подвижным и спортивным играм, правилам их проведения и организации, четвертое — упражнениям в воде.

Пиктограммами в данном издании обозначены уроки, которые проводятся:

- З** — в зале;
- У** — на улице.

Урок делится на три стандартные части — вводную (7–10 мин), основную (20–25 мин) и заключительную (3–5 мин). В пособии приведены планы-конспекты 102 уроков (3 ч в неделю).

В поурочных планах-конспектах предложено немало разминок, но они не должны занимать много времени. Упражнения выполняются одно за другим, с минимумом объяснений.

Большинство исходных положений ученикам хорошо знакомы (сед, основная стойка, стойка ноги врозь и т. п.), так же хорошо они должны помнить и положения рук, ног, туловища в пространстве (руки вперед, правая нога назад и т. п.).

Введение

В соответствии с п. 6 ч. 3 ст. 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относятся к компетенции образовательной организации. Сегодня учителям предоставляется свобода в выборе учебных планов, программ, методических материалов, информационных ресурсов. Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал требованиям ФГОС (Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования). Это дает возможность каждому учителю внедрять инновационные программы и методики физического воспитания. Переход на ФГОС происходит поэтапно, после утверждения соответствующих стандартов, по мере готовности образовательной организации. Предмет «Физическая культура», в соответствии с требованиями ФГОС, входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное, ученики должны получать знания, т. е. понимать, например, принципы составления разминок (подбор упражнений, учет направленности разминки, дозировка и т. п.), технику выполнения тех или иных упражнений и элементов.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенно хотелось бы обратить внимание на индивидуальный подход. Преподавателю не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителей и учеников – прогрессировать – это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятерку, даже если ученик по табличным тестам с трудом выполняет задания на «удовлетворительно».

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе основного общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30.08.2010 № 889.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

- **Личностные** – включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность

к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

- **Метапредметные** — включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.
- **Предметные** — включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Содержание курса

Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Способы физической культуры. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

- Организационные команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Стойка на голове и руках.
- Кувырок назад в полушпагат.
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Лыжная подготовка.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Гандбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные упражнения и подготовительные.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	В процессе проведения уроков
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:	
гимнастика с основами акробатики	18
легкая атлетика	33
лыжная подготовка	12
спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	39
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	102

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
 - стандарт основного общего образования по физической культуре;
 - примерная программа по физической культуре основного общего образования (5–9 классы);

- рабочие программы по физической культуре;
 - учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
 - методические издания по физической культуре для учителей.
2. Демонстрационные печатные материалы:
- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
 - плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. Технические средства и экранно-звуковые пособия:
- телевизор;
 - аудиоцентр;
 - радиомикрофон;
 - мегафон;
 - компьютер и принтер;
 - цифровая видеокамера;
 - экран (на штативе или навесной);
 - аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.
4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
- стенка гимнастическая;
 - бревно гимнастическое напольное;
 - скамейки гимнастические;
 - козел гимнастический;
 - перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);
 - канат для лазанья с механизмом крепления;
 - мост гимнастический подкидной;
 - комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
 - гантели наборные;
 - коврики гимнастические;
 - маты гимнастические;
 - мяч набивной (1, 2, 3 кг);
 - мяч малый (теннисный);
 - скакалка гимнастическая;
 - мяч малый мягкий;
 - палка гимнастическая;
 - обруч гимнастический;
 - сетка для переноски мячей;
 - планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с корзинами;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- волейбольные стойки, сетки, мячи;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

Разминка

В 7 классе ученики должны самостоятельно проводить разминки в соответствии с задачами урока. Ученик получает тему следующего урока и начинает готовиться к нему. Например, если урок посвящен спортивным играм (футбол или волейбол), то он должен подготовить разминку с мячами или в движении. Если урок посвящен гимнастике, то нужно дать больше заданий на гибкость, а также на развитие координации движений, особенно обратить внимание на те группы мышц, которые будут задействованы в большей степени. Ученик должен не просто подготовить разминку устно, но еще записать и зарисовать выбранные упражнения. Каждый ученик должен попробовать себя в роли ведущего 2–3 раза за год. На урок назначают одного проводящего и двух запасных. Если выбранный ученик провел разминку, то на следующий урок проводящим назначается один из его запасных.

В приложении 2 даны варианты разминок, которые можно использовать на уроках. Учитель сам выбирает упражнения из данных комплексов, а также может менять, усложнять или упрощать упражнения на свое усмотрение.

Дневник самонаблюдения (самоконтроля)

Ученики продолжают записывать в дневник результаты тестирования, собственные рекорды и успехи, показатели ЧСС и т. п.

Тематическое планирование (102 ч)

№ урока	Тема урока
І ЧЕТВЕРТЬ	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м
3	Тестирование бега на 60 и 300 м
4	Спринтерский бег
5	Техника метания мяча на дальность
6	Тестирование метания мяча на дальность
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»
9	Тестирование прыжка в длину с разбега
10, 11	Равномерный бег. Развитие выносливости
12	Тестирование бега на 1000 м
13	Тестирование прыжка в длину с места
14, 15	Броски малого мяча на точность
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом “перешагивание”»
19, 20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий
21	Техника ведения мяча ногами
22	Техника передач мяча ногами
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой
24	Жонглирование мячом ногами
25, 26	Спортивная игра «Футбол»
27	Контрольный урок по теме «Футбол»
ІІ ЧЕТВЕРТЬ	
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой
29	Прыжки с высоты, акробатические комбинации
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
31, 32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
33, 34	Упражнения на брусьях
35–37	Комбинации на брусьях
38	Контрольный урок по теме «Брусья»

№ урока	Тема урока
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги
40	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь
41	Опорные прыжки
42	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»
43	Ритмическая гимнастика и ОФП
44	Спортивная игра «Гандбол»
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе
46	Броски мяча по воротам в прыжке
47	Спортивная игра «Гандбол» – игра вратаря
48	Спортивная игра «Гандбол»
III ЧЕТВЕРТЬ	
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход
50	Одновременный бесшажный ход
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости
52	Чередование различных лыжных ходов
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах
54	Преодоление естественных препятствий на лыжах
55	Торможение и поворот «упором»
56	Преодоление небольших трамплинов
57	Подъемы на склон и спуски со склона
58	Прохождение дистанции 2 км
59	Прохождение дистанции 3 км
60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»
61	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
62	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке
63	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
64	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи
65	Волейбол. Прямой нападающий удар
66, 67	Волейбол. Подачи и удары
68	Волейбол. Волейбольные упражнения
69	Волейбол. Тактические действия
70–72	Волейбол. Игра по правилам
73	Контрольный урок по теме «Волейбол»

№ урока	Тема урока
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча
75, 76	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину
77	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча
78	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину
IV ЧЕТВЕРТЬ	
79, 80	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину
81	Баскетбол. Тактические действия
82	Баскетбол. Игра по правилам
83	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча
84	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
85, 86	Полоса препятствий
87	Тестирование прыжка в длину с места
88	Тестирование подтягивания
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти
90	Спортивные игры
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
92	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м
93	Тестирование бега на 60 м
94	Тестирование метания мяча на дальность
95	Тестирование бега на 300 м
96	Тестирование бега на 1000 м
97	Эстафетный бег
98	Тестирование бега на 1500 м
99	Эстафетный бег
100	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка
101	Эстафеты с элементами спортивных игр
102	Подвижные и спортивные игры

І ЧЕТВЕРТЬ

Урок 1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры 3

Цели: провести первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучить специальные беговые упражнения; развить скоростные качества.

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, инструкции по технике безопасности, 2–4 стойки или конуса, средние кольца или обручи по количеству занимающихся.

Ход урока

I. Вводная часть

Инструктаж

(Учитель проводит инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. После инструктажа ученики переходят к разминке.)

II. Основная часть

1. Разминка

(Ученики строятся в одну шеренгу.)

– Равняйсь! Смирно! Направо! Налево в обход шагом марш!

(Учитель повторяет только основные команды.)

– Бегом марш!

(Ученики выполняют команды.)

– Сегодня долго бегать не будем, а сразу перейдем к беговой разминке. С ее помощью мы повторим основные специальные беговые упражнения.

(Все разминки даны в приложении 2.)

– Разминка окончена.

– Шагом марш!

(Класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения (вдох – руки вверх, выдох – руки через стороны вниз, слегка наклониться и расслабиться). Упражнения выполняются не менее 4 раз.)

– Восстановив дыхание, перейдем к беговым эстафетам.

2. Беговые эстафеты

(Учитель делит класс на 2–4 команды. Дистанция 10–15 м.

Способ передачи эстафеты – касание ладонью спины или плеча следующего ученика. Когда последний заканчивает эстафету и направляющий вновь оказывается впереди, он поднимает руку, сигнализируя о том, что команда закончила эстафету.)

1. Бег выполняется из низкого старта. Добежать до стойки, оббежать ее, вернуться, передать эстафету следующему.

2. Бег выполняется из высокой стойки. Добежать спиной вперед до стойки, коснуться ее рукой и вернуться обратно лицом вперед.

3. Добежать челночным бегом до стойки, обратно до линии старта, снова до стойки, а затем обратно, передать эстафету следующему ученику.

4. Парный бег.

Ученики строятся попарно, держась за руки. По сигналу первые пары бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются. Ближайший игрок передает эстафету следующей паре и т. д.

5. Двойная эстафета.

(У каждого ученика в руках среднее кольцо или обруч.)

Направляющие по сигналу начинают бег, добегают до стойки, надевают на нее свои кольца и бегут обратно, передавая эстафету. Когда замыкающий относит свое кольцо и возвращается, эстафета на этом не заканчивается. Направляющий вновь

бежит к стойке, но теперь он берет верхнее кольцо и возвращается с ним обратно, передает эстафету второму и т. д. Когда замыкающий со своим кольцом возвращается обратно, команда поднимает все кольца вверх, показывая тем самым, что эстафета закончена.

III. Заключительная часть

(Заканчивают эстафету за 5–6 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи.)

Упражнения на гибкость

(Ученики выполняют выпады и шпагаты (продольные и прямой). Упражнения выполняются 30–60 с.)

Домашнее задание

Подготовить спортивную форму для занятий на улице.

Урок 2. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м

Цели: разучить беговую разминку; провести тестирование бега на 30 м, челночного бега 3 × 10 м, беговые эстафеты.

Формируемые УУД: *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств — быстроты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и эстафет; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка, 2–4 конуса.