

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту, основного общего образования на основе *программ*:

1. Физическая культура. 5 – 11 классы: календарно – тематическое планирование по трёхчасовой программе / авт.-сост. В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2012.

2. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича /Изд. 2 – е. – Волгоград, 2012.

3. Программа физического воспитания 1 – 11 классов общеобразовательной школы с включением национально – регионального компонента. В.И. Мацедонский – Петропавловск – Камчатский: Изд. КОИПКПК, 2008.

4. Физкультура: тематическое планирование по 2 – и 3 – часовой программам. 1 – 11 классы/ сост. Мамедов К.Р. – Волгоград: Учитель, 2007.

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются задачи учебного предмета:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание планирования учебного материала рассчитано при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312» и составляет 102 часа.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя темы, которые дают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры, а также даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленных на

коррекцию осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры для школьников, имеющие отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» представлено так называемыми «базовыми» видами спорта: гимнастика, катание на коньках, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол).

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны:

Знать о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитии волевых и нравственных качеств; основных приемов самоконтроля; врачебном контроле во время занятий; правилах самостоятельной тренировки двигательных способностей.

Понимать как правильно формировать навыки здорового образа жизни; для чего нужна профилактика заболеваний и вредных привычек; правила и способы индивидуального контроля за частотой сердечного сокращения; о правилах требования безопасности на уроках физической культуры.

Уметь бегать как на короткие дистанции, так и на длинные дистанции в доступном темпе; ходить на лыжах основными способами; прыгать в длину, в высоту; метать малый мяч на дальность и в цель; выполнять акробатические комбинации на гимнастических снарядах; играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам; использовать физические упражнения и игры с целью отдыха; восстанавливать силы; укреплять здоровье; повышать работоспособность; развивать физические качества организма.

Иметь по окончании учебного года прирост показателей развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Содержание программы

Основы знаний о физкультурной деятельности

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и известные победители в древних Олимпийских играх. Правила предупреждения травматизма во время занятий лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми, гимнастикой, лыжными гонками. Страховка и обучения само страховки, помощь во время занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, осанке, форме стопы).

Правила самоконтроля. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Питание и двигательный режим школьника. Выполнение комплекса утренней зарядки и комплексов упражнений для коррекции телосложения. Оказание помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

Строй: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 по 3 и 4
дроблением и сведением.

Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте и в движении, с набивными мячами (1 кг), со скакалками, с гимнастической скамейкой, с гимнастическими палками

Акробатика: кувырки вперёд (назад) в группировке, стойка на лопатках

Висы и упоры: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе (мальчики), смешанные висы, подтягивание из вися лёжа (девочки)

Опорные прыжки: через “козла” в ширину высотой 80-100 см

Лазание по канату: в три приёма

Лёгкая атлетика Высокий старт и стартовые ускорения, Бег 30 м, 60 м, Челночный бег 3x10 м, Бег 1000 м; 500м, Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега,

Метание мяча с места и с двух шагов разбега, Метание мяча в горизонтальную цель

Шестиминутный бег

Спортивные игры

Баскетбол: Стойки и перемещения приставными шагами, остановки прыжком и двумя шагами с поворотами, Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, Передачи мяча одной рукой от плеча, Ведение мяча на месте и в движении, Броски мяча в корзину с места и в движении

Волейбол (Пионербол): Правила игры, Расстановка игроков по площадке, Правила перехода игроков по площадке, Стойка игрока; передвижения в стойке, Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, Нижняя прямая подача, Учебная игра по упрощённым правилам

Катание на коньках: Простое катание включает в себя простейшие упражнения катания, а так же бег на перегонки, катание парами, втроём, игру в «Пятнашки» и т.п.

Подвижные игры а материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: «Запрещённое движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела) На материале лёгкой атлетики: «Салки в парах (тройках)», «Не давай мяч водящему», «Подвижная цель» На материале лыжной подготовки: «Круговая лапта», «Быстро по местам», «По следам лыжника», «С горки на горку», «Салочки», «Быстрый лыжник», «Эстафета с этапами до 100 м» На материале спортивных игр: «Мяч капитану», «Центровой», «Борьба за мяч», «Быстрые передачи», «Салки», «Салки с ведением мяча», «Салки с передачей мяча»

Учебно – тематическое планирование для 7 класса

| № п/п | Чет. | Программный материал | Базовая часть | Вариативная часть | Всего |
|-------|------|------------------------------------|---------------|-------------------|-------|
| 1 | I | Легкая атлетика | 10 | 5 | 15 |
| 2 | | Спортивные игры | 8 | 4 | 12 |
| 3 | II | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 7 | 21 |
| 4 | III | Катание на коньках | 20 | 0 | 20 |
| 5 | | Спортивные игры | 0 | 10 | 10 |
| 6 | IV | Спортивные игры | 6 | 6 | 12 |
| 7 | | Легкая атлетика | 10 | 2 | 12 |
| 8 | | Всего | 68 | 34 | 102 |