

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пст. Белоборск

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

уровень обучения (класс): основное общее (7 класс)

Составитель: Павлова Т. Ю.,
учитель физической культуры

пст. Белоборск

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса разработана на основе примерной программы ФКГОС ООО (утверждена приказом Минобразования России от 09.03.04 № 1312), примерной комплексной программы по физической культуре: (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2012г) и учебного плана МОУ ООШ пст. Белоборск.

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующей **цели**:

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса **направлены**:

- на содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены,
- на обучение основам базовых видов двигательных действий.
- на дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.
- на формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
- на выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- на углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- на воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- на выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- на содействие развитию психических процессов и обучение основам психологической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета.

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Рабочая программа составлена с учетом национально-регионального компонента. Материалы регионального компонента включены в уроки соответствующих разделов учебной программы по предмету.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 105ч): всего 35 учебных недель.

Содержание учебного предмета.

Естественные основы:

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы:

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.

Культурно-исторические основы:

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания:

Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Упражнения культурно-этнической направленности: упражнения с элементами техники Коми национальных видов спорта «Прыжки через нарты», «Сбор ягод», «Переползание охотника».

Футбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка

места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

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.

Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения лыжной подготовки. Техника безопасности при проведении занятий, игр, эстафет.

Волейбол.

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

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество часов
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи	1 ч.
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1 ч.
3	Бег 30 метров (2 – 3 повторения), ОРУ на развитие скорости	1 ч.
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы. р.к. «Сбор ягод».	1 ч.
5	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.
6	Бег 60 метров (2 – 3 повторения), ОРУ на развитие скорости	1 ч.
7	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости. р.к. «Переползание охотника».	1 ч.
8	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м), ОРУ на развитие силы	1 ч.
9	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.
10	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ОРУ на развитие силы	1 ч.
11	Бег 1000 метров с фиксированием результата, ОРУ на развитие скорости	1 ч.
Легкая атлетика 8 часов		
12	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров. р.к. «Тройной заячий прыжок». Правила ТБ.	1 ч.
13	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры (беседа-10 мин.). Бег 60 метров на результат	1 ч.
14-15	Закрепление прыжков в длину «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега	2 ч.
16-17	Закрепление метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 –	2 ч.

	6 шагов разбега.	
18-19	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	2 ч.
Футбол 14 часов.		
20-21	Изучение стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону. Правила ТБ	2 ч
22-23	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	2 ч.
24-25	Изучение ведения мяча, отбор мяча	2 ч.
26-27	Закрепление комбинаций из основных элементов игры в футбол	2 ч.
28-29	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	2 ч
30-31	Развитие двигательных способностей занятиями подвижных игр (беседа-10 мин.). Двухсторонняя игра в футбол	2 ч.
32-33	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2 ч.
Баскетбол 16 часов.		
34-35	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Правила ТБ.	2 ч.
36-37	Освоение ловли и передачи мяча	2 ч.
38-39	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2 ч.
40-41	Закрепление ведения мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	2 ч.
42-43	Закрепление бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении	2 ч.
44-45	Закрепление бросков в корзину	2 ч.
46	Закрепление вырывания, выбивания мяча. р.к. «Переползание охотника».	1 ч.
47-48	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	2 ч.
49	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (лыжная подготовка), оказание первой помощи. Теория: «Личная гигиена физкультурника».	1 ч.
Лыжная подготовка 30 часов.		
50	История возникновения баскетбола (беседа-10 мин.). Повторение пройденного в 6 классе.	1 ч.
51-54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	4 ч.
55-58	Закрепление одноименного полуконькового хода	4 ч.
59-62	Закрепление одновременного двушажного конькового хода	4 ч.
63-65	Закрепление подъема «елочкой»	3 ч.
66-68	Закрепление торможения и поворота упором	3 ч.
69-72	Обучение подъему в гору скользящим шагом	4 ч.
73-75	Прохождение дистанции 3,5 км.	3 ч.
76-79	Игры: «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Быстрый лыжник», «Пятнашки простые». р.к. «Тройной заячий прыжок».	4 ч.
Волейбол 17 часов		
80	Закрепление элементов техники перемещений в	1 ч.

	волейбольной стойке, остановки, ускорения. Правила ТБ.	
81	Закрепление комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	1 ч.
82	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1 ч.
83	Обучение технике нижней подачи через сетку. р.к. «Переползание охотника».	1 ч.
84	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром	1 ч.
85	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	1 ч.
86	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом	1 ч.
87	Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0)	1 ч.
88-89	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	2 ч.
90-91	Двухсторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	2 ч.
92-94	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	3 ч.
95-96	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	2 ч.
Легкая атлетика 9 часов.		
97	Закрепление прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута).	1 ч.
98	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами (беседа-10 мин.). Кроссовый бег без учета времени	1 ч.
99	Закрепление бега на 500 метров (д); 800 метров (м)	1 ч.
100	Бег 60 метров с учетом времени. р.к. «Сбор ягод».	1 ч.
101	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». р.к. «Тройной заячий прыжок».	1 ч.
102	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги», по прыжкам в длину с места	1 ч.
103	Учетный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лежа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч.
104	Учетный урок по бегу на 1000 метров.	1 ч.
105	Подведение итогов учебного года.	1 ч.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2012.

Коваленко В.И. Поурочные разработки по физической культуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2013. –400с. – (В помощь школьному учителю).

Стандарты второго поколения 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алешина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов. Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных

учебдений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, лыжи (с креплениями и палками). Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мяч футбольный, мяч волейбольный, мяч баскетбольный).

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельно разминку, подготовку организма к двигательным действиям;
- подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до

15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;

- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;

- дозировку физической нагрузки;

- физическую работоспособность.