

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
гуманитарных наук
Заведующий кафедрой
с.ж. Е.Н. Сорокина

Протокол от 27.08.2020 № 1

СОГЛАСОВАНО:
методист *С.В. Зубарь*

«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ Гимназии № 13
О.Н. Бондарева
Приказ от 31.08.2020 № 51 од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса по физической культуре
для 7-ых классов
(2020/2021 учебный год)

Составитель: Зеленский Андрей Валерьевич,
учитель физической культуры

Волгоград, 2020

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
гуманитарных наук
Заведующий кафедрой
_____ Е.Н. Сорокина

СОГЛАСОВАНО:
методист _____ С.В. Зубарь

«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ Гимназии № 13
_____ О.Н. Бондарева

Приказ от 31.08.2020 № 51од

Протокол от 27.08.2020 № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса по физической культуре
для 7-ых классов
(2020/2021 учебный год)

Составитель: Зеленский Андрей Валерьевич,
учитель физической культуры

Волгоград, 2020

Пояснительная записка к рабочей программе «Физическая культура» для 7 класса

Программа по физической культуре для 7 классов разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644) авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Учитель, 2016).; примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 18.04.2015 № 1/15); основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы; требований к уровню подготовки обучающихся для проведения основного государственного экзамена по физической культуре. Положение о рабочей программе принято на педагогическом совете № 1 от 29.08.2019г.

Цель: создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

- 1) Сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) Развивать у учащихся систему знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; развивать навыки здорового образа жизни;
- 3) Воспитывать стремление к приобретению опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

На конец 7 класса ученик научится и получит возможность научиться :

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
- Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

повышение мотивации к здоровому образу жизни;
снижение заболеваемости среди детей;
представление о разнообразном мире движений;
систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
интерес к игровой деятельности; улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика предмета

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Легкая атлетика: низкий старт бег по дистанции, финиширование, бег 30 м на результат, бег 60 м на результат, кроссовая подготовка (12 минут), бег 800 м на результат, бег на средние дистанции (1500 м), бег 1500 м на результат эстафетный, бег 4х60 м эстафеты по кругу, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, прыжки в длину с места на результат, разучивание техники тройного прыжка с места, разучивание техники тройного прыжка с разбега, метание малого мяча метание на результат разучивание, техники метания гранаты, разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания.

Раздел 2. Гимнастика: висы, подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа, прыжки через длинную скакалку, акробатические упражнения и комбинации, акробатические упражнения (кувырки), лазание по гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лежа, упражнения и элементы на гимнастической скамье, упражнения для развития гибкости, круговая тренировка ОФП.

Раздел 3. Спортивные игры: ведение мяча с изменением направления, варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением, ловля и передача мяча одной рукой, ловля и передача мяча двумя руками, остановки, повороты, стойка и передвижения игрока, ловля и передача мяча в движении, ведение мяча различными способами с сопротивлением, ведение мяча с изменением скорости, броски мяча двумя руками, броски мяча одной рукой, ведение 2 шага бросок, штрафной бросок, стойка игрока, передвижения игрока, приём и передача мяча сверху двумя руками, приём и передача мяча снизу двумя руками, разучивание техники нападающего удара, обучение блоку нападающего удара, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, подачи мяча различными способами, учебная игра.

Место предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения основного общего образования и примерному учебному плану образовательного учреждения, на изучение обществознания в 6 классе отводится 3 ч в учебную неделю, то есть 102 часов за учебный год, включая часы на промежуточный и итоговый контроль. Данная программа составлена в соответствии с этим распределением учебного времени.

УМК

1. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
2. Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования / Под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. М.: Просвещение, 2008.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. Рабочие программы.. В.: Учитель, 2016.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».

Интернет - ресурсы:

1. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» нэб.рф
2. Научная Электронная Библиотека - eLibrary.ru

Календарно-тематическое планирование по физической культуре.

№ п/п	Наименование темы (раздела);	Наименование темы каждого урока	Количество о часов	Дата				
				7 А		7 Б		
				План	Факт	План	Факт	
1	Лёгкая атлетика (22 ч)	Техника безопасности. Разучивание техники низкого старта, стартовый разгон	1					
2		Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование	1					
3		Бег 30 м на результат	1					
4		Бег 60 м на результат	1					
5		Кроссовая подготовка (12 минут)	1					
6		Бег 800 м на результат	1					
7		Бег на средние дистанции (1500 м).	1					
8		Бег 1500 м на результат	1					
9		Эстафетный бег 4х60 м	1					
10		Эстафеты по кругу.	1					
11		Прыжки в длину с разбега	1					
12-13		Прыжки в длину с места.	2					
14		Прыжки в длину с места на результат.	1					
15		Разучивание техники тройного прыжка с места	1					
16		Разучивание техники тройного прыжка с разбега	1					
17		Метание малого мяча	1					
18		Метание на результат.	1					
19-20		Разучивание техники метания гранаты.	2					
21-22		Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания	2					
23-24		Гимнастика (22 ч)	Инструктаж по ТБ Строевые упражнения на месте	2				
25-26			Висы	2				
27-28			Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа	2				
29-30	Прыжки через длинную скакалку		2					
31-33	Акробатические упражнения (кувырки		3					
34-35	Акробатические упражнения и комбинации		2					
36	Лазание по гимнастической стенке		1					
37	Сгибание рук в упоре лежа		1					
38-40	Упражнения и элементы на гимнастической скамье		3					

41		Упражнения для развития гибкости	1					
42-44		Круговая тренировка ОФП	3					
45	Спортивные игры (36 ч)	Стойка и передвижения игрока.	1					
46		Баскетбол	Остановки. Повороты.	1				
47	Ловля и передача мяча двумя руками.		1					
48	Ловля и передача мяча одной рукой.		1					
49	Ловля и передача мяча в движении.		1					
50-51	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением		2					
52-53	Ведение мяча с изменением направления.		2					
54	Ведение мяча с изменением скорости.		1					
55-56	Ведение мяча различными способами с сопротивлением		2					
57	Броски мяча двумя руками		1					
58	Броски мяча одной рукой.		1					
59-60	Ведение 2 шага бросок.		2					
61-62	Штрафной бросок.		2					
63	Стойка игрока. Передвижения игрока		1					
64-66	Волейбол		Приём и передача мяча сверху двумя руками.	3				
67-69			Приём и передача мяча снизу двумя руками.	3				
70-71			Разучивание техники нападающего удара	2				
72-73			Обучение блоку нападающего удара	2				
74-75		Нижняя прямая подача.	2					
76-77		Верхняя прямая подача.	2					
78		Подачи мяча различными способами.	1					
79-80		Учебная игра	2					
81	Лёгкая атлетика (22 ч)	Прыжки в длину с места.	1					
82		Прыжки в длину с места на результат	1					
83		Разучивание техники тройного прыжка с места	1					
84-85		Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания	2					
86		Разучивание техники низкого старта, стартовый разгон	1					
87		Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование	1					
88		Бег 30 м на результат	1					
89		Бег 60 м на результат	1					
90		Прыжки в длину с разбега	1					

91-92		Разучивание техники тройного прыжка с разбега	2				
93		Кроссовая подготовка (12 минут)	1				
94		Бег 800 м на результат	1				
95		Бег на средние дистанции (1500 м).	1				
96		Бег 1500 м на результат	1				
97		Эстафетный бег 4х60 м	1				
98		Эстафеты по кругу.	1				
99		Метание малого мяча	1				
100		Метание на результат.	1				
101-102		Разучивание техники метания гранаты.	2				