

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 7 класса

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе:

- примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 18.04.2015 № 1/15);
- основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ № 3;
- авторской программы основного общего образования по физической культуре, 5-9 классы, авт. Лях В.И. - М.: Просвещение, 2015 г

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействовать 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;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Общая характеристика программы:

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации (требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования; концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; закона «Об образовании»; федерального закона «О физической культуре и спорте»: приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.)

Описание предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы предмет «физическая культура» изучается в 7 классе по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 102 часа.

Предметные результаты освоения учебного курса.

Приобретут знания:

- Росто-весовые показатели.
- Правильная и неправильная осанка.
- Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.
- Зрение. Гимнастика для глаз.
- Психологические особенности возрастного развития.
- Физическое самовоспитание.
- Влияние физических упражнений на основные системы организма

Смогут демонстрировать легкоатлетические упражнения:

Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 60 м Бег на результат 60 м Бег в равномерном темпе до 20 мин (мальч), девочки — до 15 мин. Бег на 1500 м

- Прыжки с места. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Многократные прыжки до 15
- Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места

Смогут самостоятельно выполнять гимнастические и акробатические упражнения.

- ОРУ. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
- Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)
- Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушагат Комбинация из освоенных элементов.
- Упражнения в висе стоя и лежа; Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
- Строевые упражнения: Выполнение команд «Пол- оборота направо!», «Пол- оборота нале- во!», «Пол- шага!», «Полный шаг!»

Освоят технику выполнения игровых приёмов и действий:

- Баскетбол. Броски с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Перехват мяча. Тактика свободного нападения с изменением позиций

(2:1). Игра по правилам мини-баскетбола

- Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

- Лапта Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Удары битой с замаха.

Организуют и проведут спортивные игры и игровые задания, окажут помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры.

Содержание учебного предмета:

1 раздел. Знания о физической культуре – 4 часа

Тема 1. Техника безопасности на спортивной площадке и в зале. Знания о физической культуре. (2 ч)

Тема 2. Техника безопасности на уроках гимнастики (1 ч)

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Краткая характеристика спортивных игр (баскетбол, волейбол) (1ч)

2 раздел. Физическое совершенствование

Легкая атлетика - 19 часов

Тема 1. Техника спринтерского бега (5 ч)

Тема 2. Техника прыжков (5 ч)

Тема 3. Техника метания мяча (5 ч)

Тема 4. Техника стайерского бега (4 ч)

Гимнастика – 17 часов

Тема 1. Акробатические упражнения. Строевые упражнения (8 ч)

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (3 ч)

Тема 3. Висы и упоры (3 ч)

Тема 4. Опорный прыжок (3 ч)

Спортивные игры – 40 часов

Тема 1. Лапта. Тактика игры в защите (2 ч).

Тема 2. Лапта. Тактика игры в нападении (2 ч).

Тема 3. Лапта. Игра по правилам (2 ч).

Тема 4. Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (1 ч)

Тема 5. Техника ловли и передач мяча. (3 ч)

Тема 6. Техника ведения мяча (2 ч)

Тема 7. Техника бросков мяча (2 ч)

Тема 8. Техничко-тактические действия в защите (2 ч)

Тема 9. Техничко-тактические действия в нападении (2 ч)

Тема 10. Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (2 ч)

Тема 11. Техника приема и передач мяча (8 ч)

Тема 12. Техника нижней прямой подачи (4 ч)

Тема 13. Техника прямого нападающего удара (3 ч)

Тема 14. Закрепление техники изученных приемов. Тактика игры (5)

Развитие физических качеств – 22 часа

Тема 1. Президентские состязания (3ч)

Тема 2. Развитие скоростно-силовых способностей (6ч)

Тема 3. Развитие гибкости (3ч)

Тема 4. Развитие координационных способностей (3ч)

Тема 5. Развитие выносливости (3ч)

Тема 6. Комплексное развитие психомоторных способностей (3ч)

Тема 7.Выполнение тестов ГТО (1)

Формы промежуточного и итогового контроля:

Входной контроль – 1ч.

Промежуточный контроль – 23 контрольных теста:

1 четверть – бег 30 м.,60м, бег 1000 м., метание мяча, прыжок в длину с места.

2 четверть – «пресс», наклон вперед, вис, «отжимание», подтягивание, г/мост, стойка на лопатках.

3 четверть – передача мяча двумя руками от груди за 10 сек., бросок сбоку от кольца, передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу над собой, прыжки через скакалку.

4 четверть – бег 30 м., 60 м., бег 1000 м., челночный бег 4х9м, многоскоки, 6-минутный бег

Итоговый контроль – 1ч.

УМК и материально-техническое оснащение:

Учебник:

- Виленский М.Я.. Физическая культура. 5–7 классы. – М.: Просвещение, 2018г.

Методическая литература:

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы.- М.: Просвещение, 2018г.

Наглядные пособия:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, таблицы ГТО.

Мультимедийные ресурсы:

- презентации по основным разделам и темам;

- аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

Учебно-практическое оборудование:

- Гимнастика: стенка гимнастическая, г/бревно, г/козел, г/мостик, перекладина малая, канат для перетягивания, г/скамейка, гантели, г/маты, мячи набивные, скакалка, г/палки.

- Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, барьеры, мячи для метания рулетка, номера нагрудные, секундомер.

- Спортивные игры: комплект баскетбольных щитов с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, жилетки игровые, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные, насос, мячи для настольного тенниса, биты, мячи для тенниса.

Средства доврачебной помощи:

- аптечка медицинская.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

исходя из климатогеографических особенностей региона и материально-технической оснащенности школы, из программы исключены темы - лыжная подготовка, элементы единоборств и увеличено количество часов на подвижные игры и гимнастику