

Пояснительная записка 7 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, на основе комплексной программы физического воспитания для общеобразовательных учреждений (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2008 г., Допущена Министерством образования РФ). из расчёта **трёх часов** в неделю на 105 учебных часов. ***Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:***

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- **освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- **приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Задачи:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья,
- расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Содержание курса

- **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**
- **Гимнастика с элементами акробатики (18часов)**
- **Легкая атлетика (34 часов)**
- **Лыжная подготовка (18 часов)**
- **Спортивные игры (27 часов)**
- **Элементы единоборств (6часов)**
- **Всего:105 часов.в год.**

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 6 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях,

общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 7 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки **легкой атлетики направлены на закрепление** основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе **«Спортивные игры»** в 7 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы

техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

о способах и особенностях движений, передвижений;

о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за работоспособностью этих систем;

о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

обучающиеся должны уметь:

выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

по окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Список литературы

Для реализации программного содержания используются:

Для учителя:

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.
Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.
6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвуиздат, 2003г.
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –
2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт,
2000г.

Требования к уровню подготовки 7кл.

ЗНАТЬ - ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

-Способы организации самостоятельных занятий

физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

-правила личной гигиены, профилактика травматизма, оказание доврачебной помощи.

УМЕТЬ -уметь использовать при выполнении домашнего задания и в самостоятельных занятиях по физкультуре,

Применять знания и умения, навыки приобретенные на уроках физкультуры.

-выполнять учебные нормативы.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ -скоростные, силовые качества, выносливость, координацию движения.

	Контрольные упражнения.	Н о р м а т и в ы					
		М а л ь ч и к и			Д е в о ч к и		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 метров (сек)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
2.	Бег 1500 метров (сек)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
3.	Прыжок в длину (см)	3.40	3.10	2.70	3.10	2.70	2.30

4.	Прыжок в высоту (см)	1.10	1.05	90	1.05	95	85
5.	Метание мяча	34	27	21	23	18	15
6.	Подтягивание на в. перекладине	7	5	4	-	-	-
7.	Подтягивание на н..перекладине	-	-	-	19	15	11
8.	Бег на лыжах 2 км (мин. Сек)	14.00	14.30	15	14.30	15.00	15.30
9.	Бег на лыжах 3км (мин. Сек)	Без учета времени.	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

№	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	5	6		8	9	10
1	Легкая атлетика (17 часов)	Введение в предмет. Т.Б на занятиях по легкой атлетике.	Вводный	Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Беседа «Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, координационных способностей. Низкий старт до 30 м, прыжки с места. Бег 500м.	Знать и соблюдать правила т/б.	Текущий	Т.Б на занятиях по легкой атлетике.	
2		Ходьба и бег.учет бег 30м.	Комбинированный	Бег 30 м (у). Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1000м.	Уметь пробегать короткую дистанцию, владеть техникой прыжка с/м.	Текущий		
3		Прыжки с места (У). Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный	Прыжки с места (У). Метание малого мяча на дальность. Бег до 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать 60 м, с н/старта с м/скоростью.	Текущий	Отработать прыжки на месте.	
4		Метание малого мяча.	Комбинированный	Метание малого мяча. Бег 70м с низкого старта. Челночный бег 3*10м.	метать м/м на дальность	Текущий		
5		Учет бег 60м. метание.	Комбинированный	Бег 60 м (У). Метание малого мяча. Кросс 1500м.	Уметь пробегать короткие дистанции	Текущий		
6		Прыжки в длину с места. Метание.	Комбинированный	Метание малого мяча (У). Прыжки в длину с разбега.	Уметь прыгать и метать с\м	Текущий	Отработать прыжки.	
7		Метание теннисного мяча на дальность при отскоке с места, с шага.	Комбинированный	Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность при отскоке с места, с шага.	Умение метать на дальность с/р.			
8		Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места, с	Комбинированный	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места, с двух шагов. Прыжки в длину с	Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега	Текущий	Подготовить комплекс силовой	

10 4		Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча).	Комбинированный	Эстафетный бег. Силовая подготовка. Игра в футбол (м), волейбол			Текущий	
10 5		Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультминутка и физкультпауза	комбинированный	Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультминутка и физкультпауза			Текущий	Подготовить физкультминутку.

