

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса на 2014-2015 учебный год
Срок реализации - 1 год
Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 7 класса создана в соответствии с положением о структуре рабочих программ МБОУ «Тасеевская СОШ № 1», учебного плана МБОУ «Тасеевская СОШ № 1», на основании учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г. составленной на основе «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования».

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 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;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

Особенностью урочных занятий в 7 классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового

образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования, силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

На равне с образовательными задачами реализуются и воспитательные задачи: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностны ориентаций на здоровый образ жизни. В рабочей программе предусмотрено овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

В примерной программе, на основании которой построена рабочая программа, распределение программного материала происходит следующим образом:

Базовая часть (81 час)

- Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков);
- Спортивные игры – 18 часов;
- Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов;
- Легкая атлетика - 21час;
- Лыжная подготовка – 18 часов;
- Элементы единоборств – 6 часов;

Вариативная часть (21 час)

- Материал, связанный с региональными и национальными особенностями 12 часов;
- Материал по выбору учителя, учащихся определяемый, самой школой по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта – 9.

С учетом материально – технической базы ОУ, учебным планом, климатическими условиями распределение учебного материала программы вариативной части осуществляется следующим образом, 11 часов легкая атлетика, 6 спортивные игры, и по 2 часа на гимнастику и лыжную подготовку.

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	32	18							14
3	Спортивные игры Баскетбол, волейбол	24		6	18					
4	Гимнастика с элементами акробатики	20			6	14				
5	Элементы единоборств	6							6	
6	Лыжная подготовка	20					15	5		
Всего часов:		102	24		24		29		25	

Календарно-тематическое планирование предусматривает обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжную подготовку. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей в планирование имеются специально подобранные упражнения.

Большое значение при отборе содержания и составления программы отводилось решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т.д.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в 4 четверти, рабочим планом – графиком предусмотрено тестирование учащихся, проверка физической подготовленности детей в конце учебного года.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Переход из специальной медицинской группы в подготовительную возможен при условии положительных результатов лечения и успехов при занятии физкультурой, закаливании, то есть при наличии положительной динамики, по заключению врача.

Данное планирование позволяет правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Формы организации образовательного процесса:

индивидуальный подход, дифференцированное обучение.

Типы уроков: вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные (смешанные), уроки повторения пройденного и контрольно-зачетные.

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами.

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

Поточный способ. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии.

Посменный способ организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

7 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе уроков).

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. 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. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Пользование баней 1-2 раза в неделю

Волейбол 10ч.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами,

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

Баскетбол 14ч.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке

Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча

Закрепление техники перемещений, владения мячом Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоении тактики игры. Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) с изменением позиций (2:1)

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола

Гимнастика с основами акробатики 20 ч

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Организуемые команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала).

На освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы прогнувшись и согнувшись: подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину высота 80-100см. мальчики прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 – 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 – 110 см).

Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Мальчики кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

На развитие гибкости. Амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Легкая атлетика 32 часа.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег с ускорением от 30 до 40 м. скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег 1500м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места и на дальность. В различную цель с 8-10м. бросок набивного мяча с различных положений.

Лыжные гонки 20 ч

Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности
Передвижение на скорость на расстояние до 100 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Элементы единоборств 6ч.

Овладение техникой приемов. Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.

Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».

Развитие силовых способностей и выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Легкая атлетика

Знать и уметь:

Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики;

описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега;

выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;

бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время;

метать малый мяч на дальность и на точность

Баскетбол

Знать и уметь:

Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол;

называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола;

развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол;

организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха

Гимнастика

Знать и уметь:

Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений;

описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату;

выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате

Лыжная подготовка

Знать и уметь:

Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения;

преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах;

использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха

Тестирование

Проверочные испытания по видам упражнений:

- прыжок в длину с места
- поднимание и опускание туловища за 30сек,
- наклон вперед из положения сидя,
- подтягивание – м., отжимание – д.,
- челночный бег 3x10м.с.

Проводятся на уроках легкой атлетики и гимнастики во время уроков.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
2. Авт.сос.Г.В.Бондаренкова и др. //Физкультура. Поурочные планы. 6 класс//Волгаград, 2008 год;
3. Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгаград, 2008 год;
4. Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгаград, 2008 год;
5. М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2012 год;
6. Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
7. Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгаград 2010 год;
8. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
9. В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
10. Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;
11. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
12. С.К.Кучильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
13. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
14. В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012 год;
15. А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
16. И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
17. Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
18. В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
19. Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
20. Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;

Компакт-диски:

1. Физическая культура, 1 – 11 классы (рекомендации, разработки, из опыта работы), 2010 год;
2. Азбука волана, 2011 год;

Перечень учебно - методического обеспечения:

21. Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
22. Лыжи, лыжные палки, ботинки;
23. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
24. Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;

25. Компьютерные презентации по темам.

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

26. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
27. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
28. <http://www.abcspport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
29. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
30. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
31. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
32. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
33. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».