

Утверждаю:

Директор МАОУ Лицея №130

Т. Н. Телицына_____

Приказ № 323-О от 01.09.2014

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

7 классы

Учитель:

Еремина О. Р.,

первая кв. категория

Екатеринбург

2014

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре 7 класс

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре, 2004г., примерной программы основного общего образования по физической культуре, комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение», 2013).

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для 2-11 классов);
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 03.06.2011г. № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. № 1312»;
3. Письмо управления образования Администрации города Екатеринбурга «О некоторых вопросах наполнения учебного плана общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга» от 5 мая 2010г. № 1177-36.

Цели общего образования по физической культуре:

- 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;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаря, 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.

Задачи образования школьников в области физической культуры:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребностей и умения самостоятельно применять их в целях отдыха, тренировки,
- повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом. Должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсивности учебно-воспитательного процесса.

При реализации учитывается:

1. Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.
2. Основные направления развития физической культуры, а именно:
 - Оздоровительное направление – ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углублённое развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости. На ступени основного общего образования – воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 - Спортивное направление – характеризуется углублённым освоением обучающимися на ступени основного общего образования одного или нескольких видов спорта, являющихся олимпийскими видами спорта, наиболее развитыми и популярными в общеобразовательном учреждении, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.
 - Общеразвивающее направление – ориентируется на расширенное и углублённое освоение, обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ основного (полного) образования:
 - овладение обучающимися основами технических и тактических действий, приёмами и физическими упражнениями из видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного общего образования по физической культуре, а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении, и умениями

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Структура и содержание программы.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 7 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развития в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- «Прикладно-ориентированные упражнения»
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на следующие типы:

Вводный урок проводятся в начале года или четверти (при необходимости)

Урок совершенствования пройденного материала. Основное внимание уделяют многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях

Комбинированный урок – урок, на котором совмещают изучение нового материала с совершенствованием пройденного.

Комплексный урок – урок, на котором совмещают изучение, совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

Контрольный урок – урок, на котором проверяют степень владения двигательным навыком школьников по физической культуре.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности*.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать/понимать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития физических качеств;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
Скоростные способности	60 м с высокого старта с опорой на руку	10.2	9.8	9.5	10.9	10.4	9.8
Силовые способности	Лазание по канату на Расстояние, м	3	5	6	3	5	6
	Прыжок в длину с места, см	159	175	195	144	162	182
	«Пресс» за 30 с.	13	19	24	11	14	18
	Подтягивание из виса на высокой перекладине; из виса, лёжа на низкой перекладине	3	6	8	7	11	16
	Приседание на одной ноге «пистолетик», кол-во раз	9	11	13	7	9	11
	Отжимание от скамейки, кол-во раз	12	15	18	8	10	12
К выносливости	Бег 1000 м	6.16	5.18	4.20	7.01	6.05	5.00
	Бег 1500 м	7.51	7.26	7.00	8.30	8.15	7.30
	Бег 2000 м	без	учё	та	вре	ме	ни
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	18.0	16.0	14.0	22.0	20.0	18.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	14	12	10	16	14	12
	Челночный бег 3x10	8.4	8.1	7.8	8.8	8.5	8.2
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя на полу, см	4	5	7	8	10	14

**Годовой план-график прохождения программного материала для
учащихся 7-х классов**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	8	8	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
	Количество часов	105	24	24	30	27
1	Базовая часть	84	24	24	30	8
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры: Волейбол	21	-	1	17	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18	-	-
1.4	Элементы единоборства	6			6	
1.5	Легкая атлетика	21	13	-	-	8
1.6	Кроссовая Подготовка	11	11			
1.7	Лыжная подготовка	7			7	
2	Вариативная часть	21	-	5		19
2.1	Баскетбол	16	-	-		19
2.2	Гимнастика	5		5		
	Всего часов	105	24	24	30	27

Содержание программы учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы. Социально-психологические основы. Культурно-исторические основы. Приёмы закаливания

2. Спортивные игры.

Волейбол: терминология избранной игры. Правила организации 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. Передачи мяча над собой, в колоннах, после перемещения, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Подача мяча в зоны. Нападающий удар после подбрасывания партнёра. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам, игровые задания на координацию.

Баскетбол: терминология избранной игры. Правила организации 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. Ловля и передача мяча на месте и в движении, с сопротивлением. Ведение мяча в различных стойках, с изменением направления, скорости, высоты отскока, сопротивления. Броски мяча одной и двумя руками, штрафной бросок. Позиционное нападение, личная защита, взаимодействие игроков. Быстрый прорыв. Игра по упрощённым правилам.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые команды. Упражнения в висе на перекладине (мальчики, девочки). Прыжок через козла («согнув ноги»- мальчики, « ноги врозь»-девочки). Акробатические элементы: кувырок вперёд, назад, длинный кувырок, кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках (мальчики), мост, акробатические комбинации из 5-6 элементов. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения со скакалкой, с обручем, гимнастической палкой.

4. Лёгкая атлетика

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий старт. Бег на результат: 60м, 1000м, 1500м, 2000м. Прыжок в длину с

разбега. Метание мяча в цель, на дальность с места и разбега. Эстафетный бег. Прыжок в высоту.

4. Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

5. Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Передвижение на лыжах 2 км на время, 3 км без учёта времени. Правила техники безопасности. История лыжного спорта.

6. Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приёмами страховки. Подготовка мест занятий.

Формы и средства контроля

Легкая атлетика и кроссовая подготовка: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; 2000 м ; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного 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,

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); 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; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

В лыжной подготовке: с максимальной скоростью пройти дистанцию 2 км, владение техников лыжных ходов.

В элементах единоборств : теоретические знания о видах единоборств. Гигиене борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.

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

Шкала оценок физической подготовленности.

Структура оценочной шкалы

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50 и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

*Базовый (оптимальный) уровень
(тест выполнен)*

*Дефицит развития
качеств (тест не
выполнен)*

Градации физической подготовленности

Результат 100%- должный возрастно- половой показатель

Результат 100% и выше- высокое развитие; прогноз для спортивного отбора

Результат 70- 100%- базовый уровень, хорошее развитие

Результат 51- 69%- группа риска, плохое развитие

Результат 50% и ниже- группа повышенного риска, очень плохое развитие.

Рекомендовать занятия в группах ОФП, ЛФК и коррекции

Результат ниже 30%- группа с низким уровнем здоровья, сверх плохое развитие.

Обработка результатов тестирования

1.Оценивать показанный результат с помощью таблицы.

2.Определяется Индекс Физической Готовности (ИФГ) учащегося путем вычисления среднеарифметического значения суммы полученных баллов: (тест1 + тест2 + тест 3+ тест 4) :4= сумму баллов (округлять в большую сторону)

3.Качественная оценка ИФГ: результат суммы баллов попадает в диапазон уровня. В графе «оценка за тест», в графе «выполнен» ставят знак «+».

Результаты: тест считается выполнен, если учащийся показал результаты оптимального уровня, тест считается не выполненным если учащийся показал результаты дефицита развития качеств и проставляют в подразделе «не выполнен» со знаком «-».

4. Развитие качеств оценивается: -равномерное- «гармоничное», если между максимальным результатом и минимальным нет свободного уровня
-«недостаточно гармоничное»- разрыв в один уровень
-«дисгармоничное»- разрыв более чем в один уровень
5. Расчет ИФГ группы: суммируются результаты личных ИФГ и делят на число участников тестирования.