

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 7 класса

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе авторской комплексной программы «физического воспитания», для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2013 год. Авторы: В.И. Лях; М.Я. Виленский.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Рабочая программа **адаптирована** для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивает коррекцию развития и социальную адаптацию обучающихся.

В ходе реализации рабочей программы используется разноуровневый подход к учебным и физическим возможностям обучающихся: при подборе учебного материала, в контрольно – зачетных заданиях, в системе оценки результатов обучения.

Планирование для 6-8 классов, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов.

Авторская комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год. Согласно учебному плану на физическую культуру отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		Рабочая программа
1.	Базовая часть	102
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры	
1.2.1.	Баскетбол	17
1.2.2.	Волейбол	17
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.3.1.	Гимнастика	
1.3.2.	Висы и упоры	
1.3.3.	Опорный прыжок через козла (коня)	
1.4.	Лёгкая атлетика	24
1.4.1.	Спринтерский бег	
1.4.2.	Прыжки, метание	
1.4.3.	Кроссовый бег	
1.5.	Лыжная подготовка	20

1.5.1.	Классический лыжный ход	
1.5.2.	Коньковый лыжный ход	
1.5.3.	Прохождение дистанций 1 км, 2 км, 3 км и 5 км	

Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.

1.5.1. Классический лыжный ход

- одновременный бесшажный ход, одновременный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный;
- попеременный двухшажный ход;
- коньковый ход;
- подъём в гору;
- спуск с горы.

Годовой план – график распределения учебного материала для 6-8 класса.

№ п/п	Вид программы	Количество часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе	урока			
2	Лёгкая атлетика	24	12			12
3	Волейбол	17	12		5	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Баскетбол	17			5	12

3. Требования к подготовке учащихся 6-8 классов.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- 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 направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

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	Физические упражнения	Юноши	Девушки
------------	-----------------------	-------	---------

способности			
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта	8.8	9.6
Силовые	Прыжок в длину с места	220	180
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой	-	18
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	8.20 (мин)	10.00 (мин)
К координации	Челночный бег 3×10 метров (сек)	7.9	8.7

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину; метать малый мяч 150 г с места и с разбега (10-12 метров).

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 метров); метать малый мяч и мяч 150г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 гимнастических элементов; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую в себя кувырки вперёд, стойку на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: игра в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 метров, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 7 классов

№ п/п	№	Дата	Содержание (раздел, темы)	Всего часов	Формы контроля знаний
			Лёгкая атлетика	12 часов	
			I четверть.		
1	1		М/Б на занятиях Ф/К. Кросс 500 м.	1 Теория	
2	2		Тех. бега с низкого старта. Кросс 1 км.	1	
3	3		Тех. бега на короткие дист.(60 м.) Тех. бега с низкого старта	1	
4	4		Тех. метания мал. мяча. Кросс 1 км..	1	
5	5		Развитие скор-х кач-в. Тех. эстафетного бега.	1	
6	6		Спец. бег. и прыжк. упр-я. Бег (2X60м.)	1	
7	7		Тех. эстафетного бега. Кросс 1,5 км.	1	
8	8		Развитие скор-х кач-в. Кросс 1,5 км.	1	
9	9		Тех. метания мал. мяча. Тех. эстафетного бега.	1	
10	10		Соверш. тех. метания мал. мяча. Техн. эстафетного бега.	1	
11	11		Развитие скор-х кач-в. (60 м.)	1	

			Кросс 2 км.		
12	12		Соверш. тех. метания мал. мяча. Кросс 1 км.	1	
			Волейбол	12 часов	
13	13		Т/Б на уроках волейбола. Тех. передачи мяча сверху.	1	
14	14		Тех. передачи мяча снизу. Уч. игра.	1	
15	15		Соверш. тех. передачи мяча сверху (снизу). Тех. передачи мяча за спину.	1	
16	16		Передача и приём мяча в движ. Верхняя прямая подача.	1	
17	17		Соверш. передачи мяча сверху и снизу в движ. Уч. игра.	1	
18	18		Соверш. передачи мяча сверху и снизу в движ. Верх. прямая подача. Уч. игра.	1	
19	19		Тех. передачи мяча сверху и снизу в движ. Подача мяча. Уч. игра.	1	
20	20		Соверш. тех. передачи и приёма мяча в движ. Подача мяча. Уч. игра.	1	
21	21		Тех. передачи мяча сверху и снизу в движ. Подача мяча. Уч. игра.	1	
22	22		Соверш. тех. передачи мяча сверху (снизу). Подача мяча. Уч. игра.	1	
23	23		Соверш. тех. передачи мяча сверху и снизу. Основные жесты судьи. Уч. игра.	1	
24	24		Соверш. тех. передачи и приёма мяча сверху (снизу) в движ. Уч. игра.	1	
			II четверть		

25	1		М/Б на уроке гимн-ки. Тех. кувырка вперед.	1	
26	2		Тех. напрыгивания на скамейку и спрыгивания. Тех. кувырка назад.	1	
27	3		Кувырок назад в полушпагат. Ст. на голове и руках.	1	
28	4		Тех. опорного прыжка через козла. Акр.: мост из положения стоя.	1	
29	5		Тех. кувырков вперед и назад. Тех. опорного прыжка через козла.	1	
30	6		Опорный прыжок через коня «боком». Тех. выпол-я акр. эл-в.	1	
31	7		Тех. прыжка «согнув ноги» через козла. Бр.: подъём переворотом в упор на н/ж.	1	
32	8		Соверш. тех. прыжков через козла. Бр: тех. выпол-я эл-в.	1	
33	9		Соверш. тех. опорных прыжков через козла. Соверш. тех. выпол-я эл-в на бр-х. Акр: «Колесо» и «Мост».	1	
34	10		Соверш. тех. выпол-я акр. эл-в (Стойка на голове, колесо).	1	
35	11		Акр.: ст. на голове и руках, «Мост». Соверш. тех. выпол-я опор. прыжков.	1	
36	12		Бр: размахив. в упоре, сед ноги врозь. Тех. опор. прыжка через козла (ноги врозь).	1	
37	13		Соверш. акр.эл-в (стойка на голове, мост). Тех. опор. прыжка через козла (коня).	1	
38	14		Бр: соскок махом назад из упора на руках. Акр: Ст. на лопатках.	1	
39	15		Бр: (подъём переворотом на Н/Ж). Соверш. тех. выпол-я акр. эл-в.	1	
40	16		Соверш. тех. выпол-я акр.эл-в (комб-я). Тех. опор. прыжка через коня «боком».	1	

41	17		Опор. прыжок через козла. Соверш. комби-и их акр. эл-в.	1	
42	18		Опор. прыжок через коня «боком». Тех. выпол-я эл-в на брусьях.	1	
43	19		Соверш. тех. выпол-я эл-в на брусьях. Тех. выпол-я акр. эл-в.	1	
44	20		Тех. гимн-х эл-в на бр-х (комб-я). Соверш. тех. выпол-я опор. прыжков.	1	Текущий контроль
45	21		Соверш. эл-в на бр-х (комб-я). Тех. акр. эл-в (комб-я).	1	Текущий контроль
46	22		Соверш. тех. комб-и из акр. эл-в. Брусья (комб-я.)	1	Текущий контроль
47	23		Брусья (комб-я)(М). Соверш. тех. опор. прыжков.	1	Текущий контроль
48	24		Самост-е выпол-е комплекса ОРУ. Подтягивание в висе (М). Отжимание в упоре лёжа (Д).	1	Текущий контроль
			III четверть.		
49	1		Тех. передачи мяча снизу. Уч. игра.		
50	2		М/Б на занятиях по л/под-ке. Правила подбора лыж и лыжных палок.	1 теория	
51	3		Тех. одновр-го 1-шаж. хода. Прохожд. дист-и 3 км. равномерно.	1	
52	4		Соверш. тех. передачи мяча сверху (снизу). Тех. передачи мяча за спину.		
53	5		Тех. одновр-го 2-шаж. хода. Тех. горнол/под-ки (торможение, повороты).	1	
54	6		Тех. попере-го 2-шаж. хода. Прохожд. дист. 4 км. равномерно.	1	
55	7		Передача и приём мяча в движ. Верхняя прямая подача.		

56	8		Тех. коньк-го хода. Прохожд. дист. 5 км.	1	
57	9		Соверш. тех. коньк-го хода. Прохожд. дист. 5 км.	1	
58	10		Соверш. передачи мяча сверху и снизу в движ. Уч. игра.		
59	11		Тех. спуска в ср. стойке. Прохожд. дист. 5 км.	1	
60	12		Соверш. тех. торможения и поворотов. Тех. коньк-го хода.	1	
61	13		Соверш. передачи мяча сверху и снизу в движ. Верх. прямая подача. Уч. игра.		
62	14		Тех. попере-го 2-шаж. хода. Прохожд. дист. 2 км на время.	1	Текущий контроль
63	15		Тех. перехода с одновр-х на попере-е. Прохожд. дист. 5 км.	1	
64	16		Тех. передачи мяча произвольным способом в 3-х. Уч. игра.		
65	17		Соверш. тех. подъёмов, торможения и поворотов.	1	
66	18		Тех. спусков и подъёмов. Прохожд. дист. 6 км.	1	
67	19		Тех. передачи мяча в 3-х. Уч. игра.		
68	20		Тех. коньк-го хода. Прохожд. дист. 3 км. На время.	1	Текущий контроль
69	21		Тех. коньк-го хода. Прохожд. дист. 6 км.	1	
70	22		Тех. передачи и ловли мяча в прыжке. Уч. игра.		
71	23		Тех. подъёмов, торможения, поворотов.	1	Текущий

			Прохожд. дист. 6 км.		контроль
72	24		Тех. конькового хода. Прохожд. дист. 6 км. равномерно.	1	
73	25		Тех.ведения мяча с изменением высоты отскока мяча. Уч. игра.		
74	26		Тех. спусков в ср. Стойке. Прохожд. дист. 5 км.	1	Текущий контроль
75	27		Тех. коньк-го хода. Прохожд. дист. 6 км.	1	
76	28		Тех. ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направ-я. Уч. игра.		
77	29		Тех. попере-м-х л/ходов. Прохожд. дист. 5 км.	1	
78	30		Тех. конькового хода. Прохожд. дист. 6 км.	1	
			IV четверть.		
79	1		М/Б на ур. по б/болу. Тех. ловли высоколетящего мяча. Уч. игра.	1	
80	2		Тех. передачи мяча произвольным способом в 3-х. Уч. игра.	1	
81	3		Тех. передачи мяча в 3-х. Уч. игра.	1	
82	4		Тех.передачи и ловли мяча в прыжке. Уч. игра.	1	
83	5		Тех.ведения мяча с изменением высоты отскока мяча. Уч. игра.	1	
84	6		Тех. ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направ-я. Уч. игра.	1	
85	7		Тех. ведения мяча без зрительного контроля. Уч. игра.	1	
86	8		Тех. передачи мяча в «3». Уч. игра.	1	Текущий контроль

87	9		Тех. ведения мяча без зрительного контроля. Тех. обыгрывания защ. во время ведения.	1	Текущий контроль
88	10		Тех. бр. мяча по кольцу со ср. дист. Бр. мяча по кольцу после ведения с 2-х шагов.	1	
89	11		Бр. мяча по кольцу после ведения с 2-х шагов. Тех. защитника.	1	Текущий контроль
90	12		Ведения мяча с изменением направ-я и высоты отскока. Уч. игра.	1	
91	13		М/Б на занятиях л/атл. Тех. бега с высокого старта и стартового разгона.	1 теория	
92	14		Тех. бега с низкого старта. Тех. бега на короткие дист. (2×60). Кросс 1 км.	1	
93	15		Тех. бега на короткие дист. (2×60). Тех. мет. мал. мяча. Кросс 1 км.	1	
94	16		Тех. передачи эстафетной палочки (зона передачи). Кросс 1,5 км.	1	
95	17		Тех. эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Техника мет. мал. мяча.	1	Текущий контроль
96	18		Тех. мет. мал. мяча с разбега. Тех. эстафетного бега.	1	
97	19		Тех. и тактика бега на длинные дист. – кросс до 2 км. Бег 60 м.	1	Текущий контроль
98	20		Тех. бега на средние дист. – бег 1500 м. Бег 100 метров.	1	
99	21		Тех. бега на короткие дист. – бег 3×60м. Кросс 1 км.	1	Текущий контроль

100	22		Тех. бега на короткие дист. – 2×100м. Кросс 2 км.	1	
101	23		Тех. мет. мяча на дальность. Бег – 2X60 м.	1	Текущий контроль
102	24		Тех. мет. мяча на дальность. Кросс 2 км.	1	Текущий контроль

2. Содержание рабочей программы.

1. Базовая часть 102 часа

1.1 Основы знаний о физической культуре: Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

1.2 Спортивные игры – 24 часов

1.2.1. Баскетбол – 12 часов

- перемещения и остановки;
- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники и перемещений, владения мячом.
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3. 4:4,5:5) на одно кольцо.
- взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка);
- нападение быстрым прорывом (3:2);
- игры и игровые задания, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

1.2.2. Волейбол – 12 часа

- терминология в игре;

- позиционное нападение с изменением позиций;
- комбинации из освоенных элементов приёма, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
- групповые и командные действия игроков в защите;
- игра по упрощённым правилам.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики – 24 часов

1.3.1. Гимнастика

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;
- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки);
- освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой – юноши, вис прогнувшись, переход в упор – девушки;
- освоение опорных прыжков: прыжок согнув в ноги – юноши, высотой 115 см (козел в длину); прыжок (боком – конь в ширину); прыжок ноги врозь – девушки, высотой 110 см;
- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев – юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд – девушки;
- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;
- развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.
- Самостоятельные занятия; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.

1.3.2. Висы и упоры

- развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

1.3.3. Опорный прыжок через козла (коня)

1.4. Лёгкая атлетика

1.4.1. Спринтерский бег

Овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80 м; скоростной бег до 60 м; низкий старт до 30 м; бег на результат 100 м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3×10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

1.4.3. Кроссовый бег

бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности. Кросс 2 км – юноши, 1 км – девушки.

1.5. Лыжная подготовка – 30 часов

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

4 Список учебно-методической литературы

1. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. – М.: Вако, 2005.
2. Коржамиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы.
3. Лях, В. И., Виленский, М. Я. Физическая культура 5-9 классы
4. Лях.В.И., Зданевич, А. А. Комплексная программа по физическому воспитанию для 1-11 классов. – М. : Просвещение, 2013.
5. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.
7. Физическое воспитание учащихся 8-9 кл. Пособие для учителя. Под ред. В. И, Ляха.