

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Цель образования в 7 классе - освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Задачи:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
 - обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия.
 - развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников;
 - обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же Комплексной Программой физического воспитания В.И. Лях, Программой по физической культуре:

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехчасовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75 часов
1.1	Спортивные игры:	18
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27 часа
2.1	Основы знаний о физической культуре	12
2.2	Баскетбол	5
2.3	Футбол	4
2.4	Легкая атлетика	6
Всего:		102 часа

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	3	3	3	3
2	Легкая атлетика	18	-	-	9

3	Гимнастика с основами акробатики	-	18	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	18	4
5	Баскетбол	-	-	6	5
6	Футбол	6	-	-	4
7	Волейбол	-	-	3	3
Всего		27	21	30	24

Содержание программы.

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка, плавание.

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висячем положении на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Лыжные гонки

Одновременный двухшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее

освоенных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Спортивные игры

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Требования к качеству освоения

программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся 6 класса должны:

Знать и иметь представления:

Об развитии олимпийского движения в современной России.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Составлять комплексы упражнений для развития отдельных физических качеств.

Демонстрировать следующие показатели:

7 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, секунд	4,8	5,4	5,9	5,0	5,8	6,3
Бег 60 м ,сек.	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
Бег 1000м, мин	4,06	4,51	5,54	4,44	5,37	6,50
Прыжки в длину с места	205	190	150	200	180	140
Подтягивание на перекладине	8	6	3	19	15	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	11	20	12	7
Наклоны вперед из положения сидя	14	8	4	17	9	5
Подъем туловища за 30 сек. из положения	32	20	12	29	18	11

лежа						
Челночный бег 3x10	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
Прыжки через скакалку за 1 мин.	100	95	85	100	70	45
Приседание	180	130	80	140	90	60
Метание мяча	39	35	23	26	18	16
Прыжки в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжки в высоту с разбега	120	110	90	105	95	85
Кросс 1500 м	7.15	7.40	8.10	7.40	8.10	8.40
Бег на лыжах 2 км	12.00	12.15	12.30	13.00	13.15	13.30
Бег на лыжах 3 км	16.20	16.40	17.00	17.20	17.40	18.00

Календарно – тематическое планирование

по физической культуре

Класс – 7 «А», «Б»

Учитель Назаров Сергей Анатольвич

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе Рабочей программы для 7 «А» класса учитель Назаров С.А.

Планирование материала на 1 четверть (27 часов)

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Сроки	Занятия на уроках	Самостоятельная учебная деятельность	Виды контроля
1	Основы знаний о физической культуре История олимпийского движения в современной России. Виды спорта: легкая атлетика, футбол.	1	02.09.	Объяснение учителя	Проектная деятельность	Фронтальный
-	Легкая атлетика	18	Сентябрь – октябрь	Выполнение заданий	Знать правила ТБ на уроках л/а.	Фронтальный,

						нормативы
2-3	Старт с опорой на одну руку. Бег до 500 и 800 м.	2	3, 4 сентябрь	-----	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	-----
4	История олимпийского движения в современной России. Виды спорта: легкая атлетика, футбол.	1	09.09.			
5-7	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	10.11.16.09		Уметь прыгать в длину с разбега	
8-10	Бег 60 и 100 м. Метание мяча 150 гр на дальность и в цель.	3	23. 24.25.09		Уметь метать на дальность мяч	
11,13	Бег по пересеченной местности с препятствиями	2	30.09. 01.10.		Уметь пробегать дистанцию 1500 м	
14	Эстафетный бег. Финиширование	1	07.10			
15-16	Техника прыжка в высоту способом «прогнувшись»	2	08.09. окт	Выполнение заданий		

17-22	Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы. Финты и обводки. Технико – тактические действия в атаке и в защите. Учебная игра	6	14,15.16.21.22.23 окт			
23-26	Футбол. Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы. Финты и обводки. Технико – тактические действия в атаке и в защите. Учебная игра	4	28. 29, 30.30 октябрь			

Планирование материала на 2 четверть (23 час)

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Сроки	Занятия на уроках	Самостоятельная учебная деятельность	Виды контроля

27	Основы знаний о физической культуре Виды спорт. гимнастики. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма.	1	13ноября	Объяснение учителя	Проектная деятельность	Фронтальный
	Гимнастика с основами акробатики	18	Ноябрь – декабрь	Выполнение заданий учителя	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	
28-29	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну).	2	13. 16 нояб.			
30-33	Кувырки (вперед, назад, сериями). Упражнения на перекладинах. Стойка на лопатках.	4	17.20,20.23 нояб			-----

34-37	Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки.	4	27.27.30 ноября, 4 декабря			-----
38-41	Стойки на лопатках, «мостик».Переход в упор и соскок вперед.	4	4.7.11.11 декаб.	-----		-----
42-47	Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок через гимнаст. Козла. Стойка на лопатках.	6	14, 18, 18, 21. 25, 25 дек.			
48	Контрольный урок	1	28 дек.			

Планирование материала на 3 четверть (30 часа)

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Сроки	Занятия на уроках	Самостоятельная учебная деятельность	Виды контроля

49-51	Основы знаний о физической культуре Виды спорта: лыжные гонки. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля.	3	13.15. 15. Январь –	Объяснение учителя	Проектная деятельность	Фронтальный
	Лыжная подготовка	18	Январь - Февраль	Выполнение заданий учителя	Уметь передвигаться на лыжах в равномерном темпе от 10 до 20 минут Контроль техники спусков	-----
52-54	Подбор лыж. Одновременный двухшажный ход. Прохождение до 2 км.	3	20. 22. 22 Январь			-----
55-57	Попеременный четырехшажный ход Прохождение до 2,5 км	3	27.29.29 январь			-----
58-60	Одношажный ход Прохождение дистанции до 3 км.	3	3.5.5.фев			-----
61-63	Коньковый ход. Спуски и подъемы	3	10.12.12.фев			-----
64-66	Преодоление естественных препятствий. Прыжки с небольшого трамплина	3	17.19.19 Февраль			-----

67-69	Торможения и повороты плугом. Лыжные гонки 2 и 3 км с учетом времени.	3	24.26.26 фев		Контроль прохождения дистанции 2 и 3 км	-----
	Баскетбол	6	март			
70	Правила игры. Ведения мяча правой и левой рукой	1	2 марта			
71	Бросок мяча двумя руками от груди, из-а головы. Броски мяча одной рукой	1	4 марта			
72-73	Технико-тактические действия	2	4, 9 Март			
74	Технико-тактические действия в нападении	1	11 марта			
74	Штрафной бросок. Учебный игра упрощенными правилами	1	11 марта			
76-77	Волейбол Правила соревнований. Подача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам	2	16. 18 марта			

78	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.</p> <p>Основные этапы развития физической культуры в России</p>	1	18 марта			
----	--	---	----------	--	--	--

Планирование материала на 4 четверть (24 часа)

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Сроки	Занятия на уроках	Самостоятельная учебная деятельность	Виды контроля
79-81	<p>Основы знаний о физической культуре</p> <p>Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах.</p> <p>Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: ручной мяч и плавание.</p>	3	1,6,6 апрель	Объяснение учителя	Проектная деятельность	Фронтальный

82-84	Волейбол Технико-тактические действия с мячом и без мяча. Игра в волейбол	3	8.13,13 апрель	Уметь: -играть в волейбол		
85-89	Баскетбол Технико-тактические действия с мячом. Учебно-тренировочные игры	5	15.20,20,22,27 апреля	Уметь: -играть в баскетбол, владеть техникой		
	Легкая атлетика	9	Аппарель - май	Выполнение заданий учителя	-----	Фронтальный
90-92	Бег с преодолением препятствий. Медленный бег до 8 мин	3	27, 29,29 апреля			
93-94	Кроссовый бег с преодолением препятствий. Нормативы ОФП	2	4,6 мая			
95-96	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	2	6,11 мая			
97-98	Стартовые упражнения. Эстафетный бег. Финиширование. Бег 800 и 1500 бег	2	13.13 мая			

99-102	<p>Футбол</p> <p>Удар по мячу с подъема. Учебно-тренировочная игра</p> <p>Передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Технико – тактические действия. Учебно-тренировочная игра.</p>	4	18,20.20.25 мая			Фронтальный
103	<p>Контроль физической подготовленности обучающихся</p>	2	27 мая			

Список использованных источников:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2008.
2. Матвеев А.П., Примерная программа по физической культуре для учащихся основной 12-ти летней школы – М., 2005.
3. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
4. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 1997. – №4. – С. 1-103.
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5 – 7 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2007.