

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 КЛАСС

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2008.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Спортивные игры» (футбол). Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол ,баскетбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Спортивные игры (футбол)	6
2	Вариативная часть	21
2.1	Спортивные игры	3
2.2	Лыжная подготовка	6
	Лёгкая атлетика	9
	Гимнастика с элементами акробатики	3

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация 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.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация 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.

Футбол

Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Гимнастика

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

Легкая атлетика

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

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема и тип урока	Кол-во часов	Формы и методы контроля
Легкая атлетика 12ч			
1	Инструктаж по охране труда Вводный	1	
2-3	Старт и стартовый разгон Обучение	2	текущий
4	Бег 30- метров Учёт	1	контрольный
5-7	Метание мяча 150г.4-6 шагов разбега, челночный бег результат	3	текущий
8	Метание мяча с 4-6 шагов разбега. Учёт	1	контрольный
9	Прыжок в длину с места. Учёт	1	контрольный
10	Бег 60-метров. Учёт	1	контрольный
11	Прыжок в длину с разбега Учёт.	1	контрольный
12	Бег-1500 метров	1	текущий
Волейбол 15ч			
13-16	Стойки и перемещения игрока. Обучение	4	текущий
17-21	Приёмы и передачи мяча. Обучение	5	текущий
22-24	Поддачи мяча. Совершенствование	3	текущий
25-27	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра	3	текущий
Гимнастика 21ч			
28	Инструктаж ТБ по гимнастике.	1	текущий
29	Мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатках; Девочки – кувырок вперед, назад в полушпагат. Совершенствование	1	текущий
30	Мальчики – стойка на голове согнувшись. Девочки - мост из положения стоя. Совершенствование	1	текущий
31	Комбинация 3-4 акробатических элементов. Лазание по канату. Совершенствование	1	текущий
32	Мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатках; Девочки – кувырок вперед, назад в полушпагат - результат. Лазание по канату. Совершенствование	1	текущий
33	Мальчики – стойка на голове согнувшись. Девочки - мост из положения стоя результат .Лазание по канату. Совершенствование	1	текущий
34	Комбинация 3-4 акробатических элементов результат. Лазание по канату	1	текущий
35	Прыжки на длинной скакалке. Совершенствование	1	текущий
36	Комбинация на гимнастической скамейке из ранее изученных элементов.	1	текущий
37	Опорные прыжки. Лазание по канату, в 2 приёма, в 3 приёма. Совершенствование	1	текущий
38	Опорные прыжки. Совершенствование	1	текущий
39	Опорные прыжки. Перекладина. Совершенствование	1	текущий
40	Опорные прыжки - учёт Совершенствование	1	текущий
41	Мальчики - переворот в упор толчком двух ног. Девочки -соскок махом назад с поворотом. Совершенствование	1	текущий
42	.Мальчики, девочки -соскок махом назад с поворотом. Совершенствование	1	текущий
43	Подтягивание на высокой и низкой перекладине Совершенствование	1	текущий
44	Мальчики - переворот в упор толчком двух ног Девочки - соскок махом назад с поворотом.	1	текущий
45	Соединения из 2-3 элементов результат	1	текущий
46-47	Подтягивание на высокой и низко перекладине. Учёт	2	контрольный
48	Эстафета с переноской предметов. Теоретические сведения.	1	
Лыжная подготовка.		21ч	
49	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки о температурном режиме, одежде и обуви лыжника.	1	текущий
50	Скольльзящий шаг без палок и с палками. Прохождение дистанции до 1 км Совершенствование	1	текущий
51	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 1 км. Совершенствование.	1	текущий
52	Повороты переступанием в движении. Эстафеты с передачей палок Совершенствование	1	текущий
53	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. Совершенствование	1	текущий

54	Одновременный двухшажный ход Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование	1	текущий
55	Техника выполнения ходов. Совершенствование	1	текущий
56	Подъёмы ёлочкой Техника лыжных ходов. Обучение	1	текущий
57	Повороты плугом при спуске Одновременный двухшажный ход. Совершенствование	1	текущий
58	Торможение и повороты Совершенствование	1	текущий
59	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом. Совершенствование	1	текущий
60	Подъём в гору скользящим шагом Совершенствование	1	текущий
61	Одновременный одношажный ход Совершенствование	1	текущий
62	Подъём в гору скользящим шагом. Совершенствование	1	текущий
63	Развитие координации. Совершенствование	1	текущий
64	Техника передвижения Совершенствование	1	текущий
65	Эстафеты с этапом до 100 метров. Развитие скорости.	1	текущий
66	Одновременный двухшажный, бесшажный ходы. Совершенствование	1	текущий
67	Повороты на месте махом. Обучение	1	текущий
68	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости	1	текущий
69	Подъёмы в гору скользящим шагом. Совершенствование	1	текущий
70	Повороты переступанием в движении. Совершенствование	1	текущий
71	Подъём ёлочкой Прохождение дистанции 3 км Совершенствование	1	текущий
72	Прохождение 3 км переход с одного хода на другой. Совершенствование	1	текущий
	Баскетбол	9ч	
73	Стойки и передвижения, повороты, остановки Обучение	1	текущий
74	Ведение мяча Обучение	1	текущий
75	Передачи мяча. Совершенствование	1	текущий
76	Броски мяча по кольцу. Комбинированный	1	текущий
77	Освоение тактики игры Совершенствование	1	текущий
78	Освоение тактики игры баскетбол Совершенствование	1	текущий
	Лёгкая атлетика	18ч	
79	Основные приёмы самоконтроля	1	текущий
80	Прыжки в высоту. Обучение	1	текущий
81-84	Прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов Эстафеты с предметами. Совершенствование	4	текущий
	Футбол	6ч	
85	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение	1	текущий
86	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Обучение	1	текущий
87-88	Освоение техники ведения мяча. Совершенствования	2	текущий
89	Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствования	1	текущий
90	Техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	текущий
91	Бег, метание, прыжки. Низкий старт и стартовый разгон Совершенствование	1	текущий
92	Бег 60-метров с низкого старта Развитие скоростных Способностей	1	текущий
93-96	Прыжки в длину с разбега. Обучение	4	текущий
97	Метание мяча. Обучение	1	текущий
98	Челночный бег – на результат Развитие скоростно-силовых качеств	1	текущий
99	Метание мяча на дальность-учёт.	1	текущий
100	Эстафеты с этапом до 50 метров.	1	текущий
101	Бег 1500 м – на результат. История отечественного спорта	1	текущий
102	Повторение пройденного	1	текущий