

Министерство образования и науки РБ
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №37» г. Улан-Удэ

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МО:

 /М.В.Хлебушкина/

протокол № 1

от «29» 08 2016 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР:

 /А.П. Хаданова/

протокол № 1

от «30» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОУ:

 /М.В. Хамеруева/

приказ №

от «01» 09 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7 КЛАСС

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «31» 08 2016 г.

Составила: Бадмацыренова ЛС

Должность: учитель

физической культуры

МАОУ «СОШ №37» г. Улан-Удэ

Улан-Удэ

2016

Пояснительная записка

1. Соответствие Государственному образовательному стандарту.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Программы Министерства образования РФ: среднего общего образования авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта среднего образования.

2. Адресат.

Программа рекомендована учащимся для обучения физической культуры в 7 классе средней школы.

3. Объемы срока обучения.

Программа по ФК объемом 105 часов изучается в течение учебного года, согласно базисному учебному плану ОУ.

4. Роль и место дисциплины.

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

5. Актуальность.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание детей начального школьного возраста эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных способностей. В связи с переходом на федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования нового поколения, в целях обеспечения эффективного введения обучения на

начальной ступени в соответствии ФГОС НОО эта проблема приобретает особое значение, становится в ряд главнейших и требует ее решения на высоком профессиональном уровне.

6. Особенности программного материала.

Специфика данной учебной дисциплины обусловлена возрастными и психологическими особенностями данного возраста, основана на принципах индивидуализации, дифференциации материала. Учащиеся младшего школьного возраста отличаются природным любопытством и стремлением узнать окружающий мир, что позволяет вовлекать их в различные виды деятельности в процессе обучения. В этот возрастной период ребенок приобретает опыт коллективной жизни, учится выстраивать рабочие межличностные отношения как с учителем, так и с одноклассниками. В результате изучения материалов Государственного образовательного стандарта и данного УМК мы пришли к выводу, что объем и качественное представление материала не входит в противоречие с типовой государственной программой и способствует реализации ФГОС второго поколения.

Включение национально-регионального компонента в содержание обучения.

Знакомство с бурятскими народными играми является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре своего народа, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

7. Целевая установка.

Основная форма обучения - обучение жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают

координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Цель обучения образовательной области «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В ходе достижения поставленной цели решаются следующие задачи.

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- содействие ликвидации или стойкой компенсации нарушений со стороны органов и систем, вызванных тем или иным заболеванием, постепенная адаптация организма занимающихся к воздействию физических нагрузок;
- обучение рациональному дыханию, формирование правильной осанки и, в необходимости, ее коррекция;
- способствовать более успешному овладению учебной программой;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижным играм.
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

8. Формы организации учебного процесса.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков практических занятий.

9. Структура программы.

Программа по физической культуре для 7 классов включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, кроссовая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. 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.

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.

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотом вправо и влево), продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание на нее.

Броски: большого мяча 1кг на дальность двумя руками из- за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из- за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Спортивные игры

Волейбол: прием и нижняя подача, перемещения; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Учебно-тематический план.

№	Тема урока	Количество часов	В том числе на:			Дата	
			Контрольные тесты	Развитие речи	Практические работы	план	факт
	Легкая атлетика	9					
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	1					
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1					
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1					
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Контр. тест	1	1				
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1					
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1					
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1					
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1					
9	Бег на средние дистанции. Контр. тест	1	1				
	Кроссовая подготовка	9					
10	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1					
11	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1					
12	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1					
13	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1					
14	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1					
15	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1					
16	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1					

17	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1				
18	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Контр. Тест	1	1			
	Гимнастика	18				
19	Висы. Строевые упражнения	1				
20	Висы. Строевые упражнения	1				
21	Висы. Строевые упражнения	1				
22	Висы. Строевые упражнения	1				
23	Висы. Строевые упражнения	1				
24	Висы. Строевые упражнения. Контр. тест	1	1			
25	Опорный прыжок строевые упражнения	1				
26	Опорный прыжок строевые упражнения	1				
27	Опорный прыжок строевые упражнения	1				
28	Опорный прыжок строевые упражнения	1				
29	Опорный прыжок строевые упражнения	1				
30	Опорный прыжок строевые упражнения. Контр. тест	1	1			
31	Акробатика, лазание	1				
32	Акробатика, лазание	1				
33	Акробатика, лазание	1				
34	Акробатика, лазание	1				
35	Акробатика, лазание	1				
36	Акробатика, лазание. Контр. тест	1	1			
	Спортивные игры	46				
37	Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижение игроков	1				
38	Волейбол. Передача мяча сверху.	1				
39	Волейбол. Стойка и передвижение игроков	1				
40	Волейбол. Прием мяча снизу	1				
41	Волейбол. Нижняя прямая подача	1				
42	Волейбол. Эстафеты	1				
43	Волейбол. Стойка и	1				

	передвижение игроков.						
44	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1					
45	Волейбол. Эстафеты.	1					
46	Волейбол. стойка и передвижение игроков.	1					
47	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1					
48	Волейбол. Прием мяча снизу.	1					
49	Волейбол. Нижняя прямая подача	1					
50	Волейбол. Прием мяча снизу	1					
51	Волейбол. Прием мяча сверху	1					
52	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1					
53	Волейбол. . Игра по упрощенным правилам	1					
54	Волейбол. . Игра по упрощенным правилам	1					
55	Волейбол. .Игра по упрощенным правилам Контр. тест	1	1				
56	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б.	1					
57	Баскетбол. Ведение мяча на месте	1					
58	Баскетбол. Ведение мяча на месте	1					
59	Баскетбол. Ведение мяча на месте	1					
60	Баскетбол. Передача мяча	1					
61	Баскетбол. Передача мяча	1					
62	Баскетбол. Сочетание приемов.	1					
63	Баскетбол. Сочетание приемов.	1					
64	Баскетбол. Сочетание приемов.	1					
65	Баскетбол. Сочетание приемов.	1					
66	Баскетбол. Сочетание приемов.	1					
67	Баскетбол. Игра в мини баскетбол	1					
68	Баскетбол. Ведение мяча остановка двумя шагами	1					
69	Баскетбол. Передача двумя руками. Игра в мини баскетбол	1					

70	Баскетбол. Передача двумя руками. Игра в мини баскетбол	1				
71	Баскетбол. Передача двумя руками. Игра в мини баскетбол	1				
72	Баскетбол. Передача двумя руками	1				
73	Баскетбол. Передача двумя руками	1				
74	Баскетбол. Передача двумя руками	1				
75	Баскетбол. Ведение мяча в низкой стойке	1				
76	Баскетбол. Ведение мяча в низкой стойке	1				
77	Баскетбол. Контрольный тест	1	1			
78	Баскетбол. Передача мяча. Перехват мяча	1				
79	Баскетбол. Передача мяча. Перехват мяча	1				
80	Баскетбол. Передача мяча. Перехват мяча	1				
81	Баскетбол. Передача мяча. Перехват мяча	1				
82	Баскетбол. Контрольный тест.	1	1			
	Кроссовая подготовка	1				
83	Бег по пересеченной местности	1				
84	Бег по пересеченной местности	1				
85	Бег по пересеченной местности	1				
86	Бег по пересеченной местности	1				
87	Бег по пересеченной местности	1				
88	Бег по пересеченной местности	1				
89	Бег по пересеченной местности	1				
90	Бег по пересеченной местности	1				
91	Бег по пересеченной местности. Контр. тест	1	1			
	Легкая атлетика	10				
92	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1				
93	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1				
94	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1				

95	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1					
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Контр.тест	1	1				
97	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1					
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1					
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1					
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1					
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1					
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1					
103	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1					
104	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1					
105	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Контр.тест.	1	1				
	Итого:	105					

Список литературы:

1. Каинов, А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола(программа А.П Матвеева)А Н Каинов. Волгоград: ВГАФК, 2003-68
2. Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И Ляха, А.А Заданевича
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А Заданевич //Физкультура в школе. -2004-№1-8.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания /В.И. Ляха, А.А Заданевич
5. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 7-8 классы», Н. И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
8. «Физкультура в начальной школе», Г. П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.