

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДИЩЕНСКОГО РАЙОНА
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ПАВЛО-КУРАКИНО

(МБОУ ООШ с.Павло-Куракино)

ул. Парковая, д. 1А, с.Павло-Куракино, Городищенский район, 442320

E-mail: soshpkur@yandex.ru

ОКПО 50556369, ОГРН 1025800743671

ИНН/КПП 5812004086 / 581201001

Принята педагогическим советом
МБОУ ООШ с.Павло-Куракино
Протокол №1 от 31.08.2017г.



«Утверждаю»

Директор школы

О.В.Махова

Приказ №53 от 05.09.2017г

Рабочая программа по физической культуре

7 класс

Содержание тем учебного курса.

Основы знаний. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований одного из видов спорта (волейбол). Способы закаливания организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Комбинации на спортивных снарядах: висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, аэробики и танцевальные движения.

Легкоатлетические упражнения. Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий.

Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов. Переход с одного конькового хода на другой. Полуконьковый ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Основные способы передвижения на лыжах. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке по «прямой» и «змейкой». Прохождение дистанции на время.

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Выполнения захватов и освобождения от них. Приемы борьбы за выгодное положение. Совершенствование приемов страховки.

Плавание. Основные способы плавания. Совершенствование имитации элементов техники некоторых видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего).

Туризм. Основы туристической подготовки. Преодоление препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната. Разработка маршрута, распределение обязанностей, групповое снаряжение, эстафета туриста. Преодоление горизонтальных препятствий.

Рабочая программа адресована обучающимся 7 класса МБОУ ООШ с.Павло-Куракино. Рассчитана на 105 часов при трёхразовых занятиях в неделю. Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения обучающимися 7-х классов основ физической культуры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание тем учебного курса.

Основы знаний. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Олимпийские игра древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований одного из видов спорта (волейбол). Способы закаливания организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Комбинации на спортивных снарядах: висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, аэробики и танцевальные движения.

Легкоатлетические упражнения. Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий.

Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов. Переход с одного конькового хода на другой. Полуконьковый ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Основные способы передвижения на лыжах. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке по «прямой» и «змейкой». Прохождение дистанции на время.

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Выполнения захватов и освобождения от них. Приёмы борьбы за выгодное положение. Совершенствование приёмов страховки.

Плавание. Основные способы плавания. Совершенствование имитации элементов техники некоторых видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего).

Туризм. Основы туристической подготовки. Преодоление препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната. Разработка маршрута, распределение обязанностей, групповое снаряжение, эстафета туриста. Преодоление горизонтальных препятствий.