

Аннотация к программе

Изучение курса проводится по учебнику *Физическая культура*.
Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-классы.

Программа рассчитана на 102 часа.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 7 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102ч. Третий час предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889, что бы направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высококонрастных, творческих, компетентных и успешных граждан России ,способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

Планируемые результат изучения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метопредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 60 м	9,2	10,2
Силовые	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
	Прыжок в длину с места, см	180	165
Выносливость	Бег на 2000 м, мин	-	10,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

На уроках физической культуры проводится инструктаж по ТБ на уроках и включая вопросы по ПДД

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний

(в процессе уроков)

7 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

7 класс

Легкая атлетика. 21ч

Техника бега

Техника прыжка в длину, в высоту.

Техника метания малого мяча

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты. Варианты челночного бега

Гимнастика с элементами акробатики. 12ч

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки

Акробатические упражнения

Висы и упоры

Опорные прыжки

Равновесие на гимнастическом бревне, скамейке

Баскетбол. 18ч

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Техника ведения мяча

Техника бросков мяча

Индивидуальная техника защиты.

Техника перемещений, владения мячом

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол. 23ч

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Техника приема и передач мяча

Техника подачи мяча

Техника прямого нападающего удара

Техники владения мячом

Овладение игрой.

Футбол 10ч

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение ударов по мячу и остановок мяча

Овладение техникой ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:

Освоение тактики

Лыжная подготовка. Фигурное катание 18ч

Техника лыжных ходов

Повороты

Подъемы

Спуск

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема бесед
1	История физической культуры
2	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
3	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)
4	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на

	Олимпийских играх.
5	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
6	Физическая культура человека
7	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры
8	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению
9	Режим дня и его основное содержание.
10	Всестороннее и гармоничное физическое развитие
11	Оценка эффективности занятий физической культурой
12	Самонаблюдение и самоконтроль
13	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической и спортом
14	Техника безопасности во время занятий физической культурой
15	Дыхание во время выполнения физических упражнений
16	Питание и питьевой режим
17	Двигательный режим
18	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
19	Режим дня школьника
20	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
21	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
22	Основные причины травматизма
23	Виды легкой атлетики
24	Основные требования к одежде и обуви
25	Значение ЗОЖ для здоровья человека
26	Мир Олимпийских игр
27	Требования к температурному режиму
28	Понятия об обморожении
29	Профилактика плоскостопия
30	Профилактика близорукости
31	Профилактика простуды
32	Поведение в экстремальных ситуациях
33	Элементы самомассажа
34	Основы аутогенной тренировки
35	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
36	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
37	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
38	Виды лыжного спорта
39	Звезды советского и российского спорта

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	69
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры (Волейбол)	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	33
2.1	Спортивные игры (Волейбол)	8
2.2	Спортивные игры (Футбол)	10
2.3	Спортивные игры (Баскетбол)	18
		102

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 7 КЛАССА**

№ п/п	Виды программного материала	Кол- во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть		
1	Основы знаний		В процессе урока								
2	Легкая атлетика	21	12							9	
3	Спортивные игры (баскетбол)	18				9			9		
4	Гимнастика с элементами акробатики	12			12						
5	Лыжная подготовка	18					18				
6	Спортивные игры (футбол)	10		7				3			
7	Спортивные игры (волейбол)	23			8			9		6	
Всего часов		102	27		21		30		24		

