

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения физической культуры в 7 классе

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 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.

-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.

-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.

-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.

-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.

-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.

-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

Раздел	В ходе освоения содержания ученик научится...	В ходе освоения содержания ученик получит возможность...
Теоретический раздел «Физическая	- различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; -раскрывать правила составления комплексов	-планировать и организовать использование различных

культура»	упражнений для разных форм физической культуры; -перечислять упражнения для развития равновесия	<i>форм занятий физической культурой в режиме дня; -разъяснять основы развития быстроты.</i>
Практический раздел «Физическая культура»	- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки; - выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости; - выполнять прыжки в длину с места и разбега; - передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; - играть в пионербол; - выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы);	<i>-лазать по канату (3 метра); -играть в баскетбол по упрощенным правилам; - уверенно передвигаться на лыжах по прямой и по повороту; -выполнять упражнения дыхательной гимнастики.</i>

Для обеспечения индивидуального подхода к интеллектуальным способностям и учебно-познавательным особенностям каждого классного коллектива предметное содержание реализуется в различных дидактических формах и с применением разнообразных методов и педагогических техник, направленных на эффективное освоение предметных понятий и общих способов действия.

Содержание учебного предмета по предмету «Физическая культура» 7 классы 70 часов (2 часа в неделю)

1. Легкая атлетика(24 часов)

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий.

Высокий старт с последующим небольшим ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции шагом или медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 3 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять высокий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с места.

2. Спортивные игры:

2.1 Волейбол (12 часов)

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении упражнений с волейбольным мячом.

Средства для формирования навыков и умений.

Передача мяча.

Прием мяча снизу двумя руками.

Перемещения волейболиста.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча сверху руками над собой и в паре.
2. Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками над собой и в паре.
3. Знать правила игры в пионербол.

2.2 Баскетбол (8 часов)

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении упражнений с баскетбольным мячом.

Средства для формирования навыков и умений

Ведение баскетбольного мяча правой, левой.

Броски мяча от груди двумя.

Броски мяча в корзину.

Передачи мяча с отскоком и без, ловля мяча.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.
2. Уметь выполнять остановку двумя ногами и (или) прыжком.
3. Уметь выполнять сочетание приемов ловли – передачи – ведения мяча.

3. Гимнастика (12 час)

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма.

Название гимнастического инвентаря и оборудования.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения лежа (в том числе сгибание и разгибание рук) и сидя на полу.

Элементы акробатики. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов.

Лазанье и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20° , одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Перелезания через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезания в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук. Стойка и ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вперед, с перешагиванием мячей (небольших предметов). Ходьба по напольному гимнастическому бревну.

Висы и упоры. Упор присев. Упор стоя. Упор лежа. Вис присев и вис стоя на рейке гимнастической стенки.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять построения и перестроения.
2. Уметь выполнять элементы акробатики.
3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

4. Лыжная подготовка (14 часа)

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.

Средства для формирования навыков и умений

Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами в руках. Переноска лыж. Укладка лыж на снег. Надевание лыж. Повороты переступанием в движении. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, с движениями рук как при ходьбе с лыжными палками. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Подъем на склон «лесенкой». Спуски со склона в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции на лыжах в быстром темпе.

Игры. «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?» «Ворота».

Эстафеты. Эстафеты с поворотами, встречные с этапом до 20 м.

Требования к обучающимся:

1. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
2. Уметь подниматься на небольшой склон и спускаться со склона.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Содержание курса. Раздел программы	Количество часов
1.	Легкая атлетика	24
2.	Спортивные игры:	
2.1	Волейбол	12
2.2	Баскетбол	8
3.	Гимнастика	12
4.	Лыжная подготовка	14
	Итого	70