

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 88 г. Челябинска»

Рабочая программа

по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(образовательная область «Физическая культура»)
основное общее образование
для 7 классов

Разработчики программы:
Конкин Александр Сергеевич,
учитель первой категории

г. Челябинск
2016 г

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Обоснование выбора количества часов по годам обучения и разделам (темам) программы
3. Национально-региональные компонент (НРК)
4. Учебно-методическое обеспечение предмета
5. Характеристика оценочных материалов
6. Требования к уровню подготовки учащихся, успешно освоивших учебную программу

Приложения:

- Календарно-тематическое планирование
- Оценочные материалы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной программы по физической культуре.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения физической культуры на ступени основного общего образования, изложенные в пояснительной записке к программе по физической культуре. В ней также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Обоснование выбора количества часов по годам обучения и разделам (темам) программы

Рабочая программа разработана для обучения школьников 7 класса с учетом использования времени национально-регионального компонента и рассчитана на 105 часов.

Содержанием программы по направлению «Физическая культура» предусматривается изучение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- Легкая атлетика
- Баскетбол
- Гимнастика
- Лыжная подготовка
- Плавание
- Волейбол

При выборе материала в вариативной части учитывались местные условия, которые благоприятствуют занятиям легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, а также желание учащихся и возможности материально-технической базы школы.

Сводный учебно-тематический план

Распределение учебного времени произведено следующим образом:

Раздел программы	По примерной программе	Количество часов, отведённых на изучение		
				7 класс
Базовая часть	70			70
Основы знаний		в процессе урока		
Легкая атлетика	20			20
Спортивные игры	16			16
Гимнастика	8			8
Лыжная подготовка	18			18
<u>Плавание</u>	8			8
Итого	70			70

Годовая сетка часов (7 класс)

раздел программы	кол-во часов на 1 триместр	кол-во часов на 2 триместр	кол-во часов на 3 триместр
основы знаний	в процессе урока		
легкая атлетика	20		
баскетбол	2	6	
волейбол		8	
лыжная подготовка		10	8
гимнастика			8
плавание			8

3. Национально-региональный компонент (НРК)

Для реализации НРК содержания образования предмета «Физическая культура» отводится учебное время с целью расширить кругозор и углубить знания по физической культуре на местном материале.

Содержание национального – регионального компонента отражено в календарно - тематическом планировании поурочно с учётом тем.

В 7 классе вопросы национально-регионального компонента рассматриваются в рамках следующих тем:

№ урока	Тема учебного занятия	Вопросы национально-регионального компонента
№41	Лыжная подготовка. Техника безопасности, подбор инвентаря	Лыжный спорт на Урале.
№42	Применение ходов при прохождении дистанции 1 км	Судейство на лыжных гонках.
№43	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км	Особенности горнолыжной техники.
№44	Зачёт по технике классических ходов.	Лучшие спортсмены города. Повороты на месте махом.
№45	Техника спуска и подъёма на гору	Одежда лыжника – гонщика
№46	Техника поворотов и торможения при спуске с горы	Характеристика лыжного спорта
№47	Техника поворотов и торможений	Виды лыжного спорта.
№48	Зачёт по технике коньковых ходов	Особенности горнолыжной техники
№49	Гимнастика. Техника безопасности. Строевые упражнения	Олимпийские чемпионы с Южного Урала

4. Учебно-методическое и дидактическое обеспечение предмета

Образовательная область	Предмет	Класс	Кол-во часов в год/в неделю	Учебники и учебные пособия для учащихся	Методические пособия для учителя
Физическая культура	Физическая культура	7	105/3	<p>Физическая культура : учеб. Для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2011г.</p>	<p>Талага Е.Т. Энциклопедия физических упражнений/Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998г. Чайцев.</p> <p>Челябинский областной институт усовершенствования учителей Челябинский ордена «Знак Почета» гос.пед. институт Методические рекомендации учителям физической культуры.</p> <p>Ковалько В.И., Полиевский С.А. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 кл. Москва «ВАКО» 2007г.</p> <p>Кузин В.В. Баскетбол. Москва «Физкультура и спорт» 1999г.</p> <p>Людсков П.Н., Спиридонов К.Н. Лыжные гонки. «Физкультура и спорт» Москва 1969г.</p> <p>Министерство образования Российской Федерации. Оценка качества, подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Москва «Дрофа» 2000г.</p>

5. Характеристика оценочных материалов

Критерии оценивания

Контрольно- измерительные материалы, используемые при оценивании уровня подготовки учащихся на уроках физической культуры

Контроль знаний учащихся осуществляется в конце каждого пройденного раздела программы:

Используемая литература:

Горшков В.П., Мальцева А.Н. Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области. – Челябинск, 1994г.

Лях В.И. Физическая культура:5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя./В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2007.-144с.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	физические способности	контрольные упражнения	возраст	пол	уровень		
					низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	11	М	6,3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже
				Д	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	М	6.0	5.8-5.4	4.9
				Д	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	М	5.9	5.6-5.2	4.8
				Д	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	М	5.8	5.5-5.1	4.7
				Д	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	М	5.5	5.3-4.9	4.5
				Д	6.0	5.8-5.3	4.9
2	координационные	Челночный бег 3x10м,с	11	М	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже
				Д	10.1 и выше	9.7-9.3	8.9 и ниже
			12	М	9.3	9.0-8.6	8.3
				Д	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	М	9.3	9.0-8.6	8.3
				Д	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	М	9.0	8.7-8.3	8.0
				Д	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	М	8.6	8.4-8.0	7.7
				Д	9.7	9.3-8.8	8.5
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
				Д	130	150-175	185
			12	М	145	165-180	200
				Д	135	155-175	190
			13	М	150	170-190	205
				Д	140	160-180	200
			14	М	160	180-195	210
				Д	145	160-180	200

			15	М Д	175 155	190-205 165-185	220 205
4	выносливость	6-ти минут- ный бег	11	М Д	900 и ниже 700	1000-1100 850-1000	1300 и выше 1100
			12	М Д	950 750	1100-1200 900-1050	1250 1150
			13	М Д	1000 800	1150-1250 950-1100	1400 1200
			14	М Д	1050 850	1200-1300 1000-1150	1450 1250
			15	М Д	1100 900	1250-1350 1050-1200	1500 1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	М Д	2 и ниже 4	6-8 8-10	10 и выше 15
			12	М Д	2 5	6-8 9-11	10 16
			13	М Д	2 6	5-7 10-12	9 18
			14	М Д	3 7	7-9 12-14	11 20
			15	М Д	4 7	8-10 12-14	12 20
6	силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса кол-во раз мальчики На низкой пе- рекладине из виса лежа, кол-во раз де- вочки.	11	М Д	1 и ниже 4	4-5 10-14	6 и выше 19
			12	М Д	1 4	4-6 11-15	7 20
			13	М Д	1 5	5-6 12-15	8 19
			14	М Д	2 5	6-7 13-15	9 17
			15	М Д	3 5	7-8 12-13	10 16

7 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Легкая атлетика						
1. Бег 60 метров	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2. прыжок в длину с места	195	175	155	180	165	145
3. Бег на выносливость 1 км	4.30	5,00	5.30	5,0	5.30	6,00
4. Челночный бег 4x9 м	10.5	11.2	11.6	10.5	11.1	12.0
5. бег на средние дистанции 300м, 500м.	1.45	2.00	2.15	1.00	1.15	1.30
6. Метание мяча на дальность	39	31	23	26	19	16
7. Отжимания	30	25	15	15	10	5
8.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	47	37	33	44	37	27
спортивные игры (баскетбол)						
1.Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу после ловли.	По технике исполнения					
4.Игра по упрощенным правилам.	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+9	+6	+1	+15	+11	+6
2. Подтягивания	8	5	2	13	9	4
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
5. Акробатика мост девочки, стойка на голове мальчики	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку	100	90	80	120	110	100
7. Упражнения в вися	40"	30"	20"	30"	20"	10"
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одновременным бесшажным , одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. Подъем на склон	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	По технике исполнения					

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Таким образом, необходимо указать не только количественные, но и качественные результаты освоения конкретной темы урока или раздела учебной программы с обязательным указанием ссылок на источник информации.

6. Требования к уровню подготовки учащихся, успешно освоивших рабочую программу

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

