

Narva Keeltelütseum

Kehalise kasvatuse ainekava

7. klass

70 tundi, 2 tundi nädalas

Narva 2015

Цели обучения:

- Развитие техники физических упражнений.
- Формирование волевых качеств (целенаправленность, решительность, смелость, настойчивость).
- Формирование игровых и двигательных умений.
- Приобщать учащихся к систематическим занятиям спортом.
- Приобретение навыков общения и сотрудничества.
- Формирование необходимых в жизни навыков и знаний о здоровом образе жизни.

Результаты обучения:

Выпускник 7-го класса знает:

- терминологию изученных видов спорта;
- требования безопасности и гигиены;

Выпускник 7-го класса умеет;

- следить за своими движениями и положением тела;
- под руководством учителя развивать свои физические способности;
- играть в подвижные игры, в спортивные игры по упрощённым правилам;
- выполнять опорные прыжки, простейшие акроботические упражнения;
- выполнять физические упражнения под музыку;
- знать свой темп бега;
- метать мяч на дальность с разбега;
- участвовать в эстафете по кругу;
- проходить на лыжах дистанцию по пересечённой местности;
- прыгать со скакалкой в посильном темпе в течении 1 минуты;
- выбирать упражнения для разминки;
- играть по правилам соревнований в одну из спортивных игр.

Содержание обучения:

1. Гимнастика 12 часов.
2. Легкая атлетика 18 часов.
3. Баскетбол 8 часов.

4. Лыжи 8 часов.
5. Ориентирование 2 часа.
6. Футбол 8 часов.
7. Флорбол 6 часов.
8. Волейбол 8 часов.

Легкая атлетика

1. Техника низкого старта.
2. Подготовительные упражнения по лёгкой атлетике.
3. Выбегание со старта, бег по дистанции, финиширование.
4. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.
5. Метание малого мяча с разбега.
6. Прыжки в длину способом «Согнув ноги» с полного разбега.
7. Бег 2000 метров в умеренном темпе без учета времени.
8. Челночный бег 4x10м.

Понятия. Челночный бег. Техника прыжка в длину «Согнув ноги».

Гимнастика:

Акробатика

1. Совершенствование кувырка вперёд, назад в группировке.
2. Стойка на лопатках, на голове.
3. Упражнение «Мост» из положения лёжа.
4. Из упора присев перекат назад и стойка на лопатках

Понятия. Упор присев. Перекаты.

Упражнения на равновесие

1. Ходьба и подскоки на гимнастической скамейке.
2. Бег на носках, поворот на носках руки на пояс.
3. Шаг «польки» поворот на носках.
4. Упор присев, сед углом.
5. Упражнение «Ласточка».

Понятия. Равновесие. Повороты на носках.

Опорные прыжки

1. Опорный прыжок через козла ноги врозь, с фиксацией положения приземления.
2. Опорный прыжок через козла согнув ноги, с фиксацией положения приземления.

Понятия. Фиксация приземления.

Лазание. Висы.

1. Лазание по канату с помощью ног в два приема.
2. Лазание по канату в три приема.
3. Хваты снизу, сверху.
4. Висы и упоры.

Понятия. Захваты и хваты руками.

Упражнения на снарядах

1. Перекладина- сгибания рук из положения виса подъем переворотом, подъем ног до угла 90 градусов.
2. Из упора кувырок вперед.
3. Брусья- мах вперед, назад из упора, сед ноги врозь.

Понятия. Висы. Упоры на снарядах.

Лыжи

1. Техника безопасности при ходьбе на лыжах, при транспортировке лыж.
2. Попеременный двухшажный ход.
3. Одновременный двухшажный ход.
4. Основы конькового хода.
5. Техника преодоления бугров и впадин.
6. Торможение «плугом», «полуплугом».
7. Техника спуска с горы в основной стойке лыжника.
8. Прохождение дистанции с применением ранее изученных ходов.

Понятия. Техника спуска горы. Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин.

Волейбол

1. Правила игры.
2. Стойка игрока, способы передвижения.
3. Элементы волейбола: передача мяча сверху, передача мяча снизу.
4. Нижняя подача мяча.

5. Игра по упрощённым правилам.

Понятия. Подача мяча.

Баскетбол

1. Ведения мяча правой, левой с изменением направления, скорости.
2. Повороты на месте.
3. Броски в корзину с близкого и среднего расстояния.
4. Броски с двух шагов разбега.
5. Ведение и передача мяча в парах, в тройках.
6. Техника владения мячом при обводке и при передаче мяча.
7. Правила выполнения штрафной броска.
8. Игра по упрощённым правилам.

Понятия. Техника штрафной броска.

Футбол

1. Основные правила. Функции игроков.
2. Тактика игры в нападении.
3. Тактика игры в защите.
4. Удары по воротам с места, в движении.
5. Игра по упрощённым правилам.

Понятия. Техника владения мячом.

Флорбол

1. Основные правила игры. Судейство.
2. Тактика игры в нападении.
3. Тактика игры в защите.
4. Удар по воротам в движении.
5. Нарушения игры.

Понятия. Тактика игры.

Ориентирование

1. Сопоставление местности с картой. Определение местонахождения.

Сквозные темы:

- «Здоровье и безопасность». Техника безопасности при занятиях различными видами спорта. Учащийся научится избегать возможности попадания в опасную ситуацию, изучит свои права и обязанности в сфере движения, как в качестве пешехода, так и в качестве водителя.
- «Среда и устойчивое развитие». Сформировать в учащихся осознанность окружающей среды, воспитать в них бережного отношения к окружающей среде. Осознают зависимость человека от природных богатств и ресурсов.

Возможности интеграции с другими предметами:

- Терминология основных понятий на эстонском языке по всем темам.
- Гигиена человека, охрана здоровья. Биохимические процессы в организме.
- Наблюдение за психологическими особенностями учащихся.
- Возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств учащихся.

Внеклассная и внешкольная деятельность по предмету:

- Занятия учащихся в различных спортивных секциях на базе школы.
- Отбор талантливых ребят с привлечением их в городские секции по различным видам спорта.
- Организация системы школьных спортивных соревнований.
- Подготовка и участие в городских соревнованиях по различным видам спорта.
- Организация дней спорта.
- Организация тематических походов и поездок в выходной день на природу.
- Организация спортивных мероприятий в летних пришкольных лагерях.

Учебная литература по предмету:

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. Ростов на Дону "Феникс" 2005. - 204 с.
2. В.Калам. «Тесты физических возможностей». 1973г.
3. Э.И.Михайлова. «Ритмическая гимнастика». «Московская правда». 1987

4. Ю.Зимановский. «К здоровью без лекарств». «Советский спорт». 1990
5. В.И.Дубровский, Ю.А.Рахманин. «Экогигиена физической культуры и спорта». Владос. 2008
6. О.А.Иванова. «Комнатная гимнастика». «Советский спорт». 1990
7. Р.Орлов. «Мороз и солнце». «Советская Россия». 1988