|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7 КЛАССЕ****ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**   Цель образования в 7 классе - освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.***Задачи:***         формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;* обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия.
* развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же Комплексной Программой физического воспитания В.И. Лях, Программой по физической культуре:**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **1** | **Базовая часть** | **80 часов** |
| 1.1 | Спортивные игры:                              Баскетбол                              Волейбол                              Футбол | 46201214 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 12 |
| 1.4 | Подвижные игры | 6 |
| 1.5 | Основы знаний о физической культуре | 4 |
| **2** | **Вариативная часть** | **22 часа** |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 8 |
| **Всего:** | **102 часа+резерв 3 часа** |

**Распределение программного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **1 ч** | **2ч** |  **3 ч** | **4ч** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | 6 | - | - | 6 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | - | 12 | - | - |
| 4 | Кроссовая подготовка | 4 | - | - | 4 |
|   | Подвижные игры | 3 |   |   | 3 |
| 4 | Лыжная подготовка | - | - | 14 | - |
| 5 | Баскетбол | 10 | 10 | - | - |
| 6 | Футбол | 7 | - | - | 7 |
| 7 | Волейбол | - | - | 12 | - |
| **Всего** | 31 | 23 | 32 | 22 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание программы.****Основы знаний о физической культуре**Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол,  лыжная подготовка. **Гимнастика с основами акробатики**Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.**Лыжные гонки**Одновременный двухшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.**Легкая атлетика**Прыжок в высоту с  разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,4 | 5,9 | 5,0 | 5,8 | 6,3 |
| **Бег 60 м ,сек.** | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.0 |
| **Бег 1000м, мин** | 4,06 | 4,51 | 5,54 | 4,44 | 5,37 | 6,50 |
| **Прыжки  в длину с места** | 205 | 190 | 150 | 200 | 180 | 140 |
| **Подтягивание на перекладине** | 8 | 6 | 3 | 19 | 15 | 5 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 11 | 20 | 12 | 7 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 14 | 8 | 4 | 17 | 9 | 5 |
| **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа** | 32 | 20 | 12 | 29 | 18 | 11 |
| **Челночный бег 3х10** | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин.** | 100 | 95 | 85 | 100 | 70 | 45 |
| **Приседание** | 180 | 130 | 80 | 140 | 90 | 60 |
| **Метание мяча** | 39 | 35 | 23 | 26 | 18 | 16 |
| **Прыжки в длину с разбега** | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| **Прыжки в высоту с разбега** | 120 | 110 | 90 | 105 | 95 | 85 |
| **Кросс 1500 м** | 7.15 | 7.40 | 8.10 | 7.40 | 8.10 | 8.40 |
| **Бег на лыжах 2 км** | 12.00 | 12.15 | 12.30 | 13.00 | 13.15 | 13.30 |
| **Бег на лыжах 3 км** | 16.20 | 16.40 | 17.00 | 17.20 | 17.40 | 18.00 |

**Спортивные игры*****Баскетбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.***Волейбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.***Футбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.**Требования к качеству освоения****программного материала**В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся 7 класса должны:***Знать и иметь представления:***Об развитии олимпийского движения в современной России.О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.***Уметь:***Вести дневник самоконтроля;Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.Составлять комплексы упражнений для развития отдельных  физических качеств.**Список использованных источников:**1.     Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2008.2.      Матвеев А.П., Примерная программа  по физической культуре для учащихся основной 12-ти летней школы – М., 2005.3.     Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.4.     Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 1997. – №4. – С. 1-103.5.     Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5 – 7 классов. |