|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 46  20  12  14 | | 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. |