

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе основного общего образования 7 класс

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 7-х классов. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в старших классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Содержание программного материала: программа состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся

Вариативная (дифференцированной) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа содержит основные формы физической культуры в 8 классе, составляющие целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Основное общее образование

Физическая культура

Изучение физической культуры обучающихся класса направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место предмета физическая культура в учебном плане

Согласно базисному плану занятия физической культурой в 7-ом классе проводятся три раза в неделю, что составляет в сумме 105 часов в год (35 рабочих недель). Занятия носят практический характер. Теоретическая подготовка по предмету подаётся в процессе практических занятий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и двигательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультурных пауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе, футболе, мини-футболе.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать / уметь

- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта:

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни дня:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Характеристика 7-х классов.

В силу особенностей физического и психологического развития обучающихся 12-13 лет позволяет включать в уроки упражнения направленные на развитие морально-волевых качеств, заданий при выполнении которых необходимо прилагать усилие для более точного выполнения. Задания на уроке должны быть подобраны так, чтобы время на отдых и переход к выполнению следующего задания занимал меньшее количество времени. Чаще использовать групповые задания соревновательного характера направленные на создание ситуации успеха. Задачи урока

должны соответствовать уровню индивидуальной физической подготовки и быть интересными в выполнении.

Контрольно- измерительные материалы предмета.

КУ Бег 60 м	Мальчики 8.8-9.7-10.5 с	Девочки 9.7.-10.2-10.7 с
Бег 1500 м	10,00-10,40-11,40	11,00-12,40-13,50 мин
Прыжки в длину с разбега	3,70-3,10 -2,80	360-310-260
Подтягивание на перекладине	9-7-5 раз	15-10-6 раз
Метание мяча 150 г с разбега	35-33-28 раз	27-11-17 раз
КУ Акробатическое соединение	По технике исполнения	По технике исполнения
Соединение на низкой перекладине, брусьях	По технике исполнения	По технике исполнения
Лазание по канату в два приема на скорость	По технике исполнения	По технике исполнения
Опорный прыжок	По технике исполнения	По технике исполнения
КДП Бег 30 м с высокого старта	Мальчики 4,9-51-55	Девочки 5,1-5,4-5,8
Прыжки в длину с места	1,80-1,90-2,00	1,60-1,75-1,90
Подтягивание из виса - мальчики	9-7-5 раз	
Подтягивание туловища - девочки		15-10-6 раз
КУ Прыжки в высоту с разбега, м	120-115-105	115-105-95
Прыжок в длину с разбега 15-20 шагов, м	3,80-3,60-3,10	3,40-3,10-2,60

Планируемые результаты на конец года.

Освоение программного материала по ФК за 7-й класс позволит обучающимся ;

- уметь самому грамотно и эффективно планировать свой режим дня,
- уметь активно использовать коллективную и индивидуальную досуговую деятельность,
- проявлять дисциплину и волевые качества своего характера,
- уметь использовать ресурсы своего организма,
- уметь организовывать индивидуальные и групповые занятия ФК,
- владеть одним из видов спорта на уровне оказания судейства,
- подавать строевые команды,
- уметь выполнять действия из базовых видов спорта,
- выполнять и составлять акробатические комбинации и связки,
- эффективно применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-методическое обеспечение программы.

1. А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы - М.: Просвещение 2007.
2. Физическая культура: 5 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура: 6 - 7 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.
4. Физическая культура: 8 -9 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.

