Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Марковская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

На заседании МС
Протокол № 1 от «30» августа 2018г.
Председатель МС
Зам. директора по УМР
Смирнова С.Н.

«Согласовано»

«30» августа 2018г.
Зам. директора по УВР
Вафина Ф.П.

«Утверждено»

Приказ № 308 от 31.08.2018г.
Директор МБОУ «Марковская СОШ»
Марчук Н.В.

Аннотация к рабочей программе
по физической культуре
7 класс
2018-2019 учебный год
учитель Зыбина Елена Викторовна

рабочая программа разработана
(на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации, № 273 – ФЗ от 29.12.2012 года. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 5-7 классов», В.И.Лях 2014 год.)

п. Марковский, 2018-2019гг.

Пояснительная записка

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Данная рабочая программа разработана на основе:

- основных положений Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010г.).
- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273.
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении Сан ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010г. № 189.
- приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Федеральных перечней учебников, рекомендуемых (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию» от 19.09.2014г. №253.
- приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования» от 09.03.2014г. №1312.
- инновационной основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «Марковская СОШ», 2014г.
- положения о рабочей программе «Учебных предметов и курсов МБОУ «Марковская СОШ», 2014г.
- Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М., Просвещение, 2012г.
- примерной рабочей программы по физической культуре 6 класс к учебникам Матвеева и Виленского / Сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2016г.

Рабочая программа по физической культуре содержит следующие разделы:

- пояснительную записку, в которой определяются цель и задачи обучения физической культуре в 7 классе, раскрываются особенности содержания физического образования, описывается место учебного предмета в учебном плане, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;
- содержание курса, включающее перечень основного изучаемого материала, распределённого по содержательным разделам с указанием количества часов на изучение соответствующего материала;
- тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности обучающихся 7 классов и указанием количества часов на изучение соответствующего материала;
- учебно-методическое и материально-техническое оснащение учебного процесса;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- список источников.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирования норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МБОУ «Марковской СОШ»;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих педагога во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися основных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета

Для обучающихся 7 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:
- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы педагог владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:
- уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство обучающихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».
- Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает сведения о возрождении Олимпийских игр, зарождении олимпийского движения в России, первых олимпийских чемпионах, об основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, в данном разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, приводятся правила контроля и требования техники безопасности.
- Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учётом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований

безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах её организации, исполнения и контроля.

- Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Этот раздел включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В неё входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого обучающегося. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей обучающихся, местных особенностей работы школы, специализации педагога-предметника. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Лёгкая атлетика».
- «Гимнастика с основами акробатики».
- «Спортивные игры».
- «Лыжная подготовка».
- «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Педагогу при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к обучающимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 7 классе по 3 часа в неделю, общий объём учебного времени составляет 105 часов. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 №889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся и каждому современному человеку. Это:
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами. Предметные результаты отражают:
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой и нагрузкой;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

- Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России;
- Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Первая помощь при травмах.
- Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

- Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения и комбинации: Девочки: равновесие, о.с., кувырок вперед, складка, угол, стойка на лопатках, переворот назад в полушпагат с упором на колено; упор присев, два кувырка вперед, два кувырка назад с разворотом на 180 градусов в упоре присев, о.с., мост, переворот на 180 градусов, упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Мальчики: равновесие, о.с., кувырок вперед в полушпагат; упор присев, стойка на голове, упор присев, кувырок назад, разворот на 180 градусов в упоре присев; о.с., длинный кувырок, складка, угол, переворот назад на 180 градусов в упор лежа; отжимание, упор присев, прыжок вверх с разворотом на 180 градусов.

Опорные прыжки: способом ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевёрнутой гимнастической скамейке: заскок на стопы обеих ног, поворот на 90 градусов стоя, ходьба (раз-ти), равновесие стоя, полуприсяди, поворот не 180 градусов, ходьба (раз-ти), подскок ноги врозь, упор на руки и одно колено; полушпагат в упоре на одно колено, угол, упор, равновесие стоя, соскок вперёд пргнувшись или с поворотом в сторону с опорой о гимнастическое бревно.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Композиция на перекладине: вис, подтягивание, подъем переворотом, переворот вперед, соскок размахом вперед прогнувшись.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (девочки на разновысоких, мальчики на параллельных).
Висы и упоры.
Лазанье по канату и гимнастической стенке.

- Лёгкая атлетика.

Старты (высокий и низкий). Обучение технике бега с высокого старта с опрой на одну руку.
Специальные беговые (с препятствиями) и прыжковые упражнения.
Бег на длинные (1000 метров с учётом времени и 2000 метров, шестиминутный бег) и короткие дистанции (30м, 60м и 300м), бег с ускорением, эстафетный бег, «челночный» бег 4на9.
Прыжки в длину с места, с разбега (способом «согнув ноги»), в высоту с разбега (способом «перешагивание»).
Метание малого мяча в вертикальную мишень с 8-10 шагов, на дальность с пяти шагов разбега.
Метание набивного мяча весом 1 кг. на дальность.

- Лыжные гонки.

Техника передвижений на лыжах: попеременный двухшажный и одновременные ходы, скользящий шаг и одновременный одношажный коньковый ход.
Подъёмы («полуёлочкой»), спуски (в различных стойках), повороты («переступанием», «упором» и махом через лыжу на 180 градусов на месте), торможения («плугом», «упором»).
Передвижение на лыжах 3,5 км.

- Спортивные игры.

Баскетбол. Основные приёмы: упражнения без мяча (основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком); упражнения с мячом (ловля и передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола, бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок, ведение мяча (в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости по сигналу), индивидуальные защитные действия (передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча).Игра по упрощённым правилам.
Волейбол. Основные приёмы: упражнения без мяча (основная стойка, передвижение приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперёд); упражнения с мячом (прямая нижняя и боковая подачи через сетку с 4-7 метров от сетки, передача мяча двумя руками сверху и приёмом снизу на месте и с перемещением, передача мяча двумя руками сверху и приёмом снизу на месте и с перемещением через сетку на расстоянии 3-5 метров). Игра по упрощённым правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

- Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.
- Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.
- Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.
- Общеразвивающие упражнения. Разминочные и подготовительные упражнения. Общефизическая подготовка.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность; 2.Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики - лёгкая атлетика - лыжная подготовка - спортивные игры - общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков 18 33 24 30 В процессе проведения уроков
Общее количество часов	105

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Обучающийся 7 класса научится

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 7 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся 7 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся 7 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Обучающийся 7 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 7 класса получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного Образовательного Стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение обучающимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых обучающимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.	Д	
1.2	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала).
1.3	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль).	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.5	Учебник по физической культуре.	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации.
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда.
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей.	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая

			культура в школе».
2	**Демонстрационные печатные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	Д	
2.2	Плакаты методические.	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей ФК, спорта и олимпийского движения.	Д	
3	**Технические средства**		
3.1	Телевизор с универсальной подставкой.	Д	
3.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.	Д	
3.3	Мегафон	Д	
3.4	Экран (на штативе или навесной).	Д	
3.5	Цифровая видеокамера.	Д	
3.6	Радиомикрофон.	Д	
3.7	Компьютер и принтер.	Д	
3.8	Аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.	Д	
4	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Скамейки гимнастические	Г	
4.3	Канат гимнастический для лазания	Д	
4.4	Обручи гимнастические	Г	
4.5	Комплект матов гимнастических	Г	
4.6	Набор для подвижных игр	К	
4.7	Аптечка медицинская	Д	
4.8	Мячи футбольные	Г	
4.9	Мячи баскетбольные	Г	
4.10	Мячи волейбольные	Г	
4.11	Оборудование полосы препятствий	Д	
4.12	Палки гимнастические	К	
4.13	Скакалки гимнастические	К	
4.14	Малые теннисные мячи	К	
4.15	Флажки	Г	
4.16	Л/а барьеры	Д	
4.17	Мешочки с песком	К	
4.18	Мячи набивные	Г	
4.19	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.20	Щит баскетбольный трениров.	Г	
4.21	Стойки волейбольные	Д	
4.22	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.23	Перекладина гимн-ая пристенная	Д	
4.24	Перекладина навесная универс-ая	Д	

4.25	Ориентиры напольные	Г	
4.26	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.27	Стойки для прыжков в высоту	Д	
4.28	Рулетка измерительная	Д	
4.29	Сетка волейбольная	Д	
4.30	Козёл гимнастический	Д	
4.31	Брусья гимнастические	Д	
4.32	Мост гимнастический подкидной	Д	
4.33	Мишени для метания	Д	
4.34	Коврики гимнастические	К	
4.35	Сетка для переноски мячей	Д	
4.36	Жилетки игровые	К	
4.37	Табло перекидное	Д	
4.38	Ворота для мини-футбола	Д	
4.39	Компрессор для накачивания мячей	Д	
4.40	Стойки волейбольные	Д	
5	**Спортивные залы (кабинеты)**		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический).		С раздевалками для мальчиков и девочек.
5.2	Кабинет учителя.		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.		Включает в себя стеллажи, контейнеры.
6	**Пришкольный стадион (площадка)**		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Гимнастический городок	Д	
6.4	Полоса препятствий	Д	
6.5	Лыжная трасса	Д	

Система оценивания обучающихся

- По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).
- По технике владения двигательными действиями.
- По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
- По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

- Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
- Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)
Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.
- Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность
Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.