Министерство образования и науки РФ

МБОУ Степноозерская средняя общеобразовательная школа

Благовещенский район

Алтайский край

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено на МО»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_Кригер А.Р.  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора школы по УР МБОУ ССОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бездольнова О.И.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. | **«Утверждено»**  Директор МБОУ ССОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дьяченко Г.В.  Приказ № \_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_2013 г. |

**Рабочая программа по**

**физической культуре**

**7 класс**

**2 ступень**

**Составил:**

**Шишкин Константин Викторович,**

**учитель физической культуры**

**высшей квалификационной категории.**

**р.п. Степное Озеро**

**2013г**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

3. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

4. ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

5. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН УЧАЩИХСЯ

6. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРЕДМЕТУ

8. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

9. ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

10.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

**Структура и содержание учебной программы.**

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре»; «Способы двигательной деятельности»; «Физическое совершенствование».

Содержание раздела « *Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как « История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и « Физическая культура человека». Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «*Способы двигательной "физкультурной деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *« Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Этот раздел включает в себя следующие темы:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно- оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр).

Тема « Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности, Основы темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта.

Основными формами организации системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно - обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как комплексные уроки, т.е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые уроки, т.е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучаются навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материал. Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. Такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Цельюобразования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

**-**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 приемами 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

**Место предмета в базисном учебном плане**

Учебная программа рассчитана на 103 учебных часа.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

Минимальные требования к уровню подготовленности учащихся.

Знания, навыки и умения, физическая подготовленность

**должен знать:**

— о гигиене сна, питания, труда и отдыха;

— о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

— о развитии волевых и нравственных качеств;

— об основных приемах самоконтроля;

— о врачебном контроле во время занятий;

— о правилах самостоятельной тренировки двигательных способностей;

**Выполнять навыки и умения:**

— циклические и ациклические локомоции (ходьба и бег на короткие дистанции)

с максимальной скоростью и на длинные дистанции до 2000 в доступном темпе; передвижение на лыжах; прыжки в длину и в высоту с разбега одним из спортивных способов);

— метания на дальность и меткость (теннисного мяча с 3—5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м);

— комбинацию из четырех элементов на одном из гимнастических снарядов;

— комбинацию движений с предметами и без предметов и акробатическую комбинацию;

— одну из спортивных игр по упрощенным правилам;

— физические упражнения и игры с целью отдыха, восстановления сил, укрепления здоровья, повышения работоспособности, развития физических качеств.

**Физическая подготовленность:**

—по окончании учебного года иметь приросты основных физических качеств физической подготовленности или показывать результаты не ниже среднего или высокого уровня их развития.

Базовый (инвариантный) уровень предъявления учебного материала по физической культуре:

Знания, двигательные умения, навыки, физическая подготовленность:

— основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха;

— влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.;

— основные компоненты физической культуры личности:

— развитие волевых и нравственных качеств;

— основные приемы самоконтроля; дневник самоконтроля;

— здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентаций;

— врачебный контроль во время занятий;

— правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;

— правила в назначение спортивных соревнований.

Циклические и ациклические локомоции: бег 60 м с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); передвижение на лыжах; прыжок в длину способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метания на дальность и на меткость:

метание малого мяча с З—5 шагов разбега; метание малого мяча с места и с З шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 10—15 метров.

Гимнастические и акробатические упражнения:

Комбинация из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); комбинация гимнастических элементов; акробатическая комбинация: кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

Спортивные игры: спортивная игра по упрощенным правилам.

Физическая подготовленность: комплексы упражнений по развитию основных физических качеств с целью достижения необходимого уровня. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельное составление комплексов упражнений на развитие быстроты, координация, выносливости, силы, гибкости; соблюдение правил самоконтроля к безопасности во время выполнения упражнений.

Способы поведения на занятиях по физической культуре:

нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; взаимопомощь.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Задачи:**

1. **Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; закреплять навыки правильной осанки и развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды обучать основам базовых видов двигательных действий и формировать конкретные двигательные умения и навыки.
2. **Оздоровительные:** развивать функциональные возможности организма, основных физических качеств: скоростных, силовых, координационных и скоростно - силовых способностей.
3. **Воспитательные:** воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 7 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | Четверти | | | |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| **1.Базовая часть** |  |  |  |  |  |
| Основы знаний в процессе урока | | | | | |
| Легкая атлетика | 28 | 12 |  |  | 16 |
| Гимнастика | 14 |  | 14 |  |  |
| Баскетбол | 11 | 11 |  |  |  |
| Мини-футбол | 13 | 4 |  |  | 9 |
| Волейбол | 14 |  |  | 14 |  |
| Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |
| **2.Вариативная часть** |  |  |  |  |  |
| Настольный теннис | 7 |  | 7 |  |  |
| **Сетка часов** | 103 | 27 | 21 | 30 | 25 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний и физической культуры, умения и навыки, приёмы закаливания,***

***способы саморегуляции и самоконтроля***

**Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы**

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приёмы закаливания**

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные**  **упражнения** | **оценивание** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | | | | | |
| **1** | **Низкий старт и стартовый разгон** | **Техника выполнения** | | | | | |
| **2** | **Бег 60 м** | **9.4** | **10.2** | **11.0** | **9.8** | **10.4** | **11.2** |
| **3** | **Бег 300 м** |  |  |  | **1.05** | **1.08** | **1.14** |
| **4** | **Бег 500 м** | **1.45** | **1.55** | **2.10** |  |  |  |
| **5** | **Бег 1500 м** |  |  |  | **7.30** | **8.00** | **8.30** |
| **6** | **Кросс 2000 м** | **10.00** | **11.00** | **12.00** |  |  |  |
| **7** | **Прыжки в длину с разбега** | **360** | **340** | **290** | **330** | **300** | **240** |
| **8** | **Прыжки в высоту** | **115** | **110** | **105** | **100** | **95** | **90** |
| **9** | **Метание мяча на дальность** | **38** | **32** | **28** | **26** | **19** | **16** |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | | | | | |
| **1** | **Остановка прыжком и повороты на месте** | **Техника выполнения** | | | | | |
| **2** | **Перехваты мяча** | **Техника выполнения** | | | | | |
| **3** | **Броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов** | **5** | **4** | **1** | **4** | **3** | **1** |
| **4** | **Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 4,5-5 м (3 точки по 5 бросков)** | **7** | **5** | **2** | **7** | **5** | **2** |
| **ГИМНАСТИКА** | | | | | | | |
| **1** | **Кувырок вперёд в стойку на лопатках** | **Техника выполнения** | | |  |  |  |
| **2** | **Стойка на голове и руках** | **Техника выполнения** | | |  |  |  |
| **3** | **Соединение из 4-5 элементов** | **Техника выполнения** | | | | | |
| **4** | **Кувырок назад в полушпагат** |  |  |  | **Техника выполнения** | | |
| **5** | **Мост из положения стоя** |  |  |  | **Техника выполнения** | | |
| **6** | **Переворот в упор толчком двух (низкая перекладина)** | **Техника выполнения** | | |  |  |  |
| **7** | **Соскок махом назад с поворотом(низкая перекладина)** | **Техника выполнения** | | |  |  |  |
| **8** | **Соединение из 2-3 элементов(низкая перекладина)** | **Техника выполнения** | | |  |  |  |
| **9** | **Переворот махом одной и толчком второй (разновысокие брусья)** |  |  |  | **Техника выполнения** | | |
| **10** | **Соскок махом назад с поворотом(разновысокие брусья)** |  |  |  | **Техника выполнения** | | |
| **11** | **Соединение из 2-3 элементов(разновысокие брусья)** |  |  |  | **Техника выполнения** | | |
| **12** | **Лазание по канату** | **12м.** | **8м.** | **5м.** | **5м.** | **4м.** | **3м.** |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | | | | | | |
|  | **Гонка 1 км** | **6.00** | **6.30** | **7.00** | **6.30** | **7.00** | **8.00** |
|  | **Гонка 2 км** | **12.26** | **13.00** | **13.40** | **14.00** | **14.30** | **15.00** |
|  | **Гонка 3 км** | **16.50** | **17.40** | **18.30** | **19.15** | **20.30** | **22.00** |
|  | **Одновременный одношажный ход** | **Техника выполнения** | | | | | |
|  | **Одновременный двухшажный ход** | **Техника выполнения** | | | | | |
|  | **Попеременный двухшажный ход** | **Техника выполнения** | | | | | |
|  | **Торможение плугом** | **Техника выполнения** | | | | | |
|  | **Торможение упором** | **Техника выполнения** | | | | | |
|  | **Подъём ёлочкой** | **Техника выполнения** | | | | | |
|  | **Поворот на месте махом** | **Техника выполнения** | | | | | |
|  | **Спуски со склона в основной стойке** | **Техника выполнения** | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | | | | | | |
|  | **Верхняя передача мяча над собой** | **18** | **14** | **10** | **16** | **12** | **8** |
|  | **Передачи мяча снизу над собой** | **18** | **14** | **10** | **16** | **12** | **8** |
|  | **Передача сверху, снизу над собой** | **16** | **14** | **8** | **15** | **13** | **6** |
|  | **Передачи мяча в паре через сетку** | **18** | **10** | **8** | **16** | **8** | **6** |
|  | **Нижняя прямая подача мяча** | **3** | **2** | **1** | **2** | **1** | **0** |
| **№** | **Тестирование** | **оценка** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **Бег 30 м** | **5.1** | **5.3** | **5.8** | **5.4** | **5.8** | **6.2** |
| **2** | **Прыжок в длину с места** | **170** | **165** | **160** | **155** | **148** | **140** |
| **3** | **Челночный бег 4\*9 м** | **10.4** | **10.7** | **11.0** | **10.8** | **11.0** | **11.5** |
| **4** | **Поднимание туловища за 1 мин** | **45** | **40** | **35** | **30** | **25** | **20** |
| **5** | **Наклоны в положении сидя** | **10** | **8** | **5** | **13** | **9** | **6** |
| **6** | **Прыжки через скакалку за 1 мин** | **95** | **88** | **80** | **115** | **108** | **100** |
| **7** | **Метание мяча весом 1 кг из положения сидя** | **455** | **415** | **360** | **475** | **395** | **345** |
| **8** | **Подтягивание на перекладине** | **7** | **5** | **3** | **13** | **10** | **7** |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся по предмету "Физическая культура", надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

**По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):**

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.

Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками неуверенно, нечетко.

**По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять 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»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом “Основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность”.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Задачи** физического воспитания учащихся 7 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Гимнастика |  |
|  | Стенка гимнастическая |  |
|  | Бревно гимнастическое напольное |  |
|  | Козел гимнастический |  |
|  | Конь гимнастический |  |
|  | Перекладина |  |
|  | Брусья гимнастические, параллельные |  |
|  | Кольца гимнастические, с механизмом крепления |  |
|  | Канат для лазания, с механизмом крепления |  |
|  | Мост гимнастический подкидной |  |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая |  |
|  | Маты гимнастические |  |
|  | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) |  |
|  | Мяч малый (теннисный) |  |
|  | Скакалка гимнастическая |  |
|  | Мяч малый (мягкий) |  |
|  | Обруч гимнастический |  |
|  | Легкая атлетика |  |
|  | Планка для прыжков в высоту |  |
|  | Стойки для прыжков в высоту |  |
|  | Рулетка измерительная (10м; 50м) |  |
|  | Номера нагрудные |  |
|  | Спортивные игры |  |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |  |
|  | Мячи баскетбольные |  |
|  | Сетка волейбольная |  |
|  | Мячи волейбольные |  |
|  | Табло перекидное |  |
|  | Ворота для мини-футбола |  |
|  | Сетка для ворот мини-футбола |  |
|  | Мячи футбольные |  |
|  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА |  |
|  | Лыжи и лыжные палки |  |
|  | Лыжные ботинки |  |
|  | Лыжные мази и парафины |  |
|  | Измерительные приборы | |
|  | Комплект динамометров ручных |  |
|  | Средства доврачебной помощи |  |
|  | Аптечка медицинская |  |
|  | Дополнительный инвентарь |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ | |
|  | Спортивный зал игровой | С раздевалками для мальчиков и девочек (скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
|  | Спортивный зал гимнастический |  |
|  | Кабинет учителя | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
|  | ШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) | |
|  | Легкоатлетическая дорожка |  |
|  | Сектор для прыжков в длину |  |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  |
|  | Лыжная трасса | Включающая небольшие отлогие склоны |
|  | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе |  |

**Источники информации.**

Комплексная программа физического воспитания. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич Москва «Просвещение» 2007г.