Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе:

«Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И .Лях и А .А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится 102 часа в год. Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
  + Важной особенностью образовательного процесса в 7 классе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 7 классаш учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 -х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень со­ответствующих знаний, степень владения двигательными уме­ниями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздо­ровительную и спортивную деятельность, выполнение учеб­ных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке сво­их достижений и достижений товарищей.

Оценка должна сти­мулировать активность подростка, интерес к занятиям физи­ческой культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения уче­ника в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению зна­ний в области физической культуры и ведению здорового об­раза жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широ­кие и гибкие методы и средства обучения для развития уча­щихся с разным уровнем двигательных и психических спо­собностей. На занятиях по физической культуре следует учи­тывать интересы и склонности детей.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, выполнит  норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные  его элементы выполнены  неправильно, допущено  более двух значительных  или одна грубая ошибка. |

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» (5, 4, 2,) |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов  самостоятельной  деятельности  выполнены с помощью  учителя или не  выполняется один из пунктов. | Учащийся не может  Выполнить  самостоятельно ни  один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель  соответствует низкому  уровню подготовленности  и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет  государственный стандарт,  нет темпа роста  показателей физической  подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости*складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельности

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | **Вид программного материала** | | Базовая  часть | Вариативная  часть |
| **75** | **27** | |
| 1.1 | | Основы знаний |
| 1.2 | | Спортивные игры:  Баскетбол **18**  Волейбол **12** | 9  9 | ***9***  ***3*** | |
| 1.3 | | Гимнастика с элементами акробатики **21** | 18 | ***3*** | |
| 1.4 | | Легкая атлетика **30** | 21 | ***9*** | |
| 1.5 | | Лыжная подготовка  **21** | 18 | ***3*** | |
|  | | ***Итого: 102*** |  |  | |

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной

(дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо для каждого ученика, отведено 75 часов, на вариативную часть -27 часов. В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато- географических условий и имеющейся специализации, добавлено 3 часа на занятия лыжной подготовкой, 3 часа на занятия гимнастикой, 9 часов отведено для занятий легкой атлетикой, 12 часов из вариативной части добавлено на прохождение программы по спортивным играм. Упражнения на разновысоких брусьях заменены упражнениями на фитболах и упражнениями с гантелями.

**Содержание тем учебного курса**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

***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 формирование личностно значимых свойств и качеств.

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

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

***Культурно-исторические основы*.**

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

***Баскетбол* 18**

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.

***Волейбол 12***

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 21***

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само-страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

***Легкая атлетика и кроссовая подготовка 30***

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

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

***Лыжная подготовка21***

Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

***Физическая подготовленность****:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Контрольные упражнения**  **( тест )** | **УРОВЕНЬ** | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30м.** | **4.8** | **5.5** | **5.8** | **4.9** | **5.9** | **6.1** |
| **2** | **Челночный бег 3\*10м.** | **8.3** | **9.0** | **9.3** | **8.7** | **9.5** | **10.0** |
| **3** | **Прыжок в длину с/м** | **205** | **170** | **150** | **200** | **160** | **145** |
| **4** | **Шестиминутный бег** | **1450** | **1300** | **1050** | **1250** | **1150** | **850** |
| **5** | **Сила подтягивание из виса** | **8** | **5** | **1** | **19** | **12** | **5** |
| **6** | **Наклон вперед из исходного положения сидя, см** | **+9** | **+5** | **+2** | **+18** | **+10** | **+6** |

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура», учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в лыжных гонках пробегать дистанцию 2 км на результат и 3 км в равномерном темпе.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); выполнять подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе, махом назад соскок, девочки-выполнять подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; выполнять опорные прыжки через козла в длину и ширину, выполнять лазанье по канату в два приема.

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Распределение учебного времени на прохождение программного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды программного  материала | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **Легкая атлетика** | **15(18)** |  |  | **15** |
| **Баскетбол** | **9** |  | **9** |  |
| **Гимнастика** |  | **21** |  |  |
| **Лыжные гонки** |  |  | **21** |  |
| **Волейбол** |  |  |  | **9(12)** |
| **Итого: 102 часа** | **24(26)** | **21** | **30** | **24(25)** |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В И. Лях, А.Зданевич; Москва: «Просвещение» , 2012

2.«Справочник учителя физической культуры», П А. Киселев, С. Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2011

3.В.И.Лях, Г.Б. Мейксон." Физическая  культура". Учебник для учащихся  5-7  классов  .

4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

5.Физическое воспитаниеучащихся5-7 классов: пособие для учителя В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов Москва « Просвещение»2010

6.Психолого-педагогические основы физического воспитания В. С. Станкин Москва «Просвещение»

7. В. И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Москва. Вако 2010