Согласовано: Утверждаю: методическое объединение Директор ГБОУ СОШ №554

Протокол №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_2014г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А.Жданова

Согласовано:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**/ /**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 554**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Класс: 7

Учитель: Никул Ольга Юрьевна

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА составлено на основе Программы

общеобразовательных учреждений.

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс» В.И. Лях,

В.И. Зданевич М.: «Просвещение», 2011

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Уровень программы**: базовый стандарт. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников

**Программа рассчитана** на 102 часа в год (3 часа в неделю).

В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатических условий и имеющейся специализации, часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми, где посредством специальных упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного об­разования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

***Цель*** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкрети­зируется: учебный процесс направлен на формирование *ус­тойчивых мотивов и потребностей* школьников в береж­ном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следу­ющие ***задачи:***

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников 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 учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки) региональными климати­ческими условиями.

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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие вза­имосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

*Усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкуль­турно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Структура курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта. В настоящей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел. Такое изложение материала в разделе «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Формы организации образовательного процесса** в средней школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части, но не более 6—7 мин.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энергозатратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энергозатратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм школьников, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние школьников. Контроль можно осуществлять как по

внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и т.п.). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у ребенка двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных школьниками упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние школьников.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;

— сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;

— более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

**Основные методы** работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся** - урок.

Распределение учебного времени прохождения программного материала (табл.1)

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы и темы программного материала | **Количество часов** |
| **1. Базовая часть**  1.1Основы знаний по физической культуре | **81**  В процессе уроков |
| 1.2 Гимнастика с элементами акробатики  1.3 Легкая атлетика  1.4 Спортивные игры  1.5 Кроссовая подготовка  **2. Вариативная часть**  2.1 Спортивные игры  **Всего часов:** | 15  21  30  15  **21**  21  **102** |

**Содержание тем учебного курса**

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной актив­ности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Фи­зическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укреп­ления здоровья средствами физической культуры. 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.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) дея­тельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы за­нятий физической культурой. Этот раздел соотносится с раз­делом «Знания о физической культуре» и включает в себя те­мы «Организация и проведение самостоятельных 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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физи­ческую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздо­ровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная дея­тельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Основные этапы разви­тия Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских иг­рах современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выда­ющиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движе­ний и ее основные показатели, общие представления о про­странственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как каче­ственные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вари­ативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к не­освоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физи­ческой культурой на формирование положительных качеств

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культу­рой.*** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигатель­ных действий (в условиях спортивного зала и открытой спор­тивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (фи­зических упражнений). Составление плана занятий по само­стоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (со­гласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движе­ний с использованием эталонного образца, нахождение оши­бок и их исправление.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комп­лексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического разви­тия и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимна­стики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом инди­видуальных особенностей физического развития.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики*.

Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувы­рок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, пе­редвижения основными шагами); стилизованный бег и прыж­ки, основные танцевальные шаги.

*Упражнения общей физической подготовки.*

*Легкая атлетика* Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции(30м; 60 м; 100 м; 1000 м*).*

*Упражнения общей физической подготовки.*

*Спортивные игры*

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Игра в баскетбол по правилам. Ловля катящегося мяча на месте и в дви­жении. Технико-тактические действия (индивидуальные и ко­мандные): передвижение защитника при индивидуальных за­щитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в на­падении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасыва­нии мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и со­перником. Игра в баскетбол по правилам.

*Упражнения общей физической подготовки.*

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Пе­редача мяча из зоны в зону после перемещения. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волей­бол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Б а д м и н т о н. Терминология бадминтона. Влияние игровых упражнений на развитие

координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и

волевых качеств. Правила игры. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры.

Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях бадминтоном.

**Успеваемость по предмету «Физическая культура»** определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов учащихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка « 5» ставится ученику за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

**Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков** является их правильность и точностьчто выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим:

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, ученик полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся.

**Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся** в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

**Критерием оценки уровня развития двигательных способностей** также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

**В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура” учащиеся 7 классов должны:**

1. **Знать:**

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях физической культурой;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2**. Уметь:**

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

**3.Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

**(табл.2)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| скоростные | бег 30 м, сек | 6.1 – 5.1 | 6.3-5.3 |
| скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 165 – 1905и более | 145 - 175 и более |
| силовые | подтягивание для мальчиков - на высокой перекладине, кол-во раз  - для девочек, упражнение на пресс за 30 сек., кол-во раз | 3-9  и выше | 15-23 и выше |
| выносливость | Бег 1000 м | 5.45 -4.15 | 6.20 -5.00 |
| координация | челночный бег 3х10 м | 8.9 – 7.8 | 9.3–8.0 |
| гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 5-10 и более | 8-14 и более |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

(табл.3)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основная литература для учителя |  |
| 1.1. | Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы основного общего образования. | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008г. | Д |
| 1.3. | Государственная программа доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов». М. Просвещения 2007г. | Ф |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 1.5 | В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005. | Д |
| 2. | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4. | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 9 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| 2.6. | Календарно тематическое планирование по трех часовой программе 5-11 классы. Автор составитель В.И. Виненко. Учитель, 2006.-254 с. | Д |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Аудиозаписи | Д |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1. | Сетка бадминтонная | П |
| 5.2. | Ракетки бадминтонные, воланы | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лента финишная |  |
| 5.19. | Рулетка измерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Аптечка | Д |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект