

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 7 класс

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена в соответствии с **федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре**, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Рабочая программа предмета Физическая культура для 6 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного образования, с учетом Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы», Москва «Просвещение», 2012 г.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Система физического воспитания в общеобразовательной школе объединяет урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом для создания максимально благоприятных условия для раскрытия способностей ребенка, влияющих на его духовное развитие.

Концепция программы

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, приоритетным направлением новых образовательных стандартов является **формирование универсальных учебных действий**, как важной составляющей фундаментального ядра образования.

Предмет **«Физическая культура»** в основной школе **входит** в предметную область **«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»** и является основой физического воспитания школьников.

Основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества,
- деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

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 7 классе 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.

В результате освоения программы учащийся 7 класса научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

Учащийся 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;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

Оценка успеваемости по физической культуре в 7-ом классе производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, 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.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Рабочая программа предмета Физическая культура для 7 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного образования, с учетом Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы», Москва «Просвещение», 2012 г.

При разработке программы учитывались требования приказа Минобрнауки России от 3 июля 2008 года « О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года № 1089 « Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Программа реализуется на базовом уровне.

Целью образования по предмету «Физическая культура» в основной школе является 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.

Цель образования в 7 классе - 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.

Программа предмета «Физическая культура» направлена на решение **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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В 7 классе на уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых качеств, нравственных качеств. На уроках ученики получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных, пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей. Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- Реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью

учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебной организации;

- Реализацию **принципа достаточности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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 решение задач формирования целостного мировоззрения учащихся, установление 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, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основная форма организации образовательного процесса по предмету — урок физической культуры. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной направленностью (теоретические), уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучающие) и уроки с образовательно-тренировочной направленностью (тренировочные, контрольные). При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: **уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью**. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию,

проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Уроки физической культуры в 7 классе содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

Структура программы включает три основных учебных раздела: **«Физическая культура как область знаний», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».**

Раздел «Физическая культура как область знаний» включает темы:

Современные Олимпийские игры: возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России.

Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека. Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни: Правильный режим дня. Определение собственного типа телосложения.

Первая помощь при травмах.

Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя изучение комплексов упражнений различной направленности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Планирование занятий физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка собственной физической подготовленности.

Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность представлен темами:

Легкая атлетика (13 часов)

Спортивные игры (35 часов)

- Баскетбол (16 часов)
- Волейбол (13 часов)
- Футбол (6 часов)

Лыжная подготовка (13 часов)

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «**Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности**».

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 7 классе по 2 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 часов при 34 учебных неделях.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности учащихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, спортивно-оздоровительной и игровой деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при проведении коллективных мероприятий и соревнований.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.

5. Содержание учебного предмета.

Раздел: Физическая культура как область знаний (4 часа)

Тема: Современные Олимпийские игры. Зарождение олимпийского движения в России.

1. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в нашей стране.

Тема: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека.

1. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Тема: 1. Здоровье и здоровый образ жизни.

1. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Режим дня.

Тема: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

1. Организация досуга средствами физической культуры.
2. Типы телосложения. Определение собственного типа телосложения. Оценка собственной физической подготовленности

Требования к знаниям и умениям по разделу " Физическая культура как область знаний"

Ученик научится:

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования;
- определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом, водой.

Ученик 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;
- раскрывать историческую роль А.Д. Бутовского в развитии олимпийского движения в России; рассказывать о выдающихся достижениях первых российских олимпийцев;
- характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать ее величину в соответствии с этими показателями;
- характеризовать и определять типы телосложения;
- проводить оценку собственной физической подготовленности;
- раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.

Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Тема: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

1. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, зрительной гимнастики. Комплексы физкультминуток, физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

2. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.

3. Индивидуальные комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

4. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка эффективности занятий физической культурой. (В процессе уроков, под контролем учителя)

Самонаблюдение и самоконтроль.

Требования к знаниям и умениям по разделу "Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Ученик научится:

- готовить места занятий, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями;

- проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

Ученик получит возможность научиться:

- анализировать технику движений;

- тестировать основные физические качества и соотносить их с показателями физического развития;

- вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Спортивно-оздоровительная деятельность (61 час)

Легкая атлетика (13 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- высокий старт; низкий старт; старт с опоры на одну руку;
- ускорения с высокого старта;
- спринтерский бег;
- гладкий равномерный бег на учебные дистанции;
- эстафетный бег;
- бег с преодолением препятствий;
- кроссовый бег;
- бег на результат 60 м, 300 м, 1000 м, 1500 м;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность с разбега;

- метание малого мяча на точность по движущейся мишени;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- переменный бег; «фартлек»;

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами, гантелями.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

В результате изучения раздела "Легкая атлетика"

Учащиеся научатся:

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.
- описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений; анализировать правильность выполнения; находить ошибки и способы их исправления;

- описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнения; анализировать правильность выполнения; находить ошибки и способы их исправления;
- описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС;
- описывать технику метания малого мяча на точность по движущейся мишени, на дальность с разбега;
- анализировать правильность выполнения метания, находить ошибки и способы их исправления;
- бегать на дистанцию 60м с максимальной скоростью и 1 км на время;
- включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры (35 часов):

Баскетбол (16 часов):

- стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- тактика свободного нападения;
- нападение быстрым прорывом (1:0);
- позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков;
- игры и игровые тактические действия (2:1, 3:1, 3:2, 3:3)
- игра по правилам.

Волейбол (13 часов):

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- верхняя передача мяча через сетку в парах; набрасывание мяча;
- прием мяча после передвижения;
- техника нападающего удара в парах без сетки, через сетку;
- нижняя прямая подача; нижняя боковая подача;
- тактические действия, их цель и значение в волейболе;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол (6 часов):

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- передачи мяча носком, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, пяткой, остановка под подошву;
- жонглирование мячом ногами;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой;
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- основная стойка вратаря;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола);
- жонглирование малых мячей, в/б мяча, б/б мяча, ф/б мяча.

Развитие силы

-многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

В результате изучения раздела "Спортивные игры"

Учащиеся научатся:

- соблюдать правила техники безопасности при спортивных играх;
- пересказывать правила игр в волейбол, баскетбол, футбол;
- называть элементы техники спортивных игр;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- описывать технику игровых действий волейбола, баскетбола, футбола;
- развивать знания, навыки и умения спортивных игр;
- организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками и участвовать в играх;
- развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игр;
- использовать спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка (16 часов):

- попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы;
- одновременный одношажный ход;
- повороты переступанием и прыжком на лыжах;
- преодоление подъемов способом «полуелочка», «лесенка», «елочка»;
- торможение и поворот «плугом»
- торможение и поворот «упором»;
- преодоление небольших трамплинов;
- передвижение на лыжах 2, 3 км.

В результате изучения раздела "Лыжные гонки"

Учащиеся научатся:

- называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки;
- применять технику одношажного хода в различных условиях местности;
- сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы;
- применять одновременный двухшажный ход;
- объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъема на склоны;

- выполнять передвижения по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом);
- подъем на пологий склон способом «полуелочка», «елочка», «лесенка»;
- торможение и поворот «упором»;
- преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

Личностные:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастных и половых нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, спортивно-оздоровительной и игровой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при проведении коллективных мероприятий и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- контроль правильной осанки, умение ее сохранять при различных формах движения и передвижения;
- желание поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движений, умение передвигаться красиво, легко, непринуждённо;
- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять в самостоятельных занятиях;
- умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные (познавательные, коммуникативные, регулятивные):

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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:

Учащийся 6 класса научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- основам технических действий, приёмам и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- использовать двигательные действия в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- применять физические упражнения для развития основных физических качеств;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования ТБ;
- характеризовать физическую нагрузку по показателям ЧСС, регулировать ее напряженность во время занятий;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно исправлять их;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении ОРУ;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

- оказывать помощь одноклассникам и сверстникам при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- правилам 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.
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

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, включенными 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 и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Двигательные навыки оцениваются по таблице «Уровень физической подготовленности» для учащихся 6 класса. Нормативы утверждаются на заседании методсовета и утверждаются директором школы.

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.

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

5	4	3	2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает,	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации	За непонимание и незнание материала программы

используя деятельности	в	ошибки	и умения использовать знания на практике	
---------------------------	---	--------	---	--

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

5	4	3	2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный 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 условиях и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Уровень физической подготовленности учащихся

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике - путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.8	5.0	6.4	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.1	10.4	9.8	11.2	10.6	10.3
Бег 200 метров	42.0	39.5	37.5	45.0	43.0	41.0

Бег 300 метров	1.00	1.04	1.10	1.12	1.06	1.03
Бег 1000 метров	6.0	5.10	4.40	6.30	6.00	5.30
Бег 1500 метров	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
Челночный бег 4X10м	11.9	11.4	10.9	12.5	12.2	11.2
2000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	155	165	175	150	158	166
Прыжки в длину с разбега	2.70	3.30	3.60	2.30	2.80	3.30
Прыжки в высоту	90	110	115	85	100	110
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	70	90	40	60	100
Метание мяча 150 г, м	21	29	36	15	18	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	9	14	17
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	22	25	10	13	15
Гибкость	4	7	11	5	8	12
Поднимание туловища из положения лежа 1 мин, раз	25	35	40	20	25	30
Верхняя передача мяча через сетку в парах (волейбол)	4	6	8	4	6	8
Нижняя прямая подача в парах через сетку из 6 подач, попадание на противоположную сторону	2	3	4	2	3	4
Жонглирование мячом, кол-во раз (футбол)	8	11-9	12	6	9-7	10
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, кол-во раз	10	14-11	15	7	11-8	12
Удары на точность с 10м верхом по воротам из 5 попыток, кол-во раз	2	3	4	1	2	3
Лыжные гонки 1км	7.00	6.30	6.00	7.30	6.45	6.15
Лыжные гонки 2км	15.00	14.30	14.00	15.30	15.00	14.30
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					

