

## **Рабочая программа по физической культуре 7 класс**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ по физической культуре для учащихся VII КЛАССА.**

Настоящая рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. №1312 (1. Учебный план ГБОУ школы №581 с углубленным изучением ФБУП-2004);
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 № 1089), Федерального БУП для общеобразовательных учреждений РФ (приказ МО РФ от 09.03.2004 №1312) и примерной программы основного общего образования по физической культуре. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для 6-11 классов);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- ООП НОО, ООП ООО одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15);
- Распоряжением Комитета по образованию от 06.05.2015 №2158-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2015-2016 учебном году»;
- Распоряжением Комитета по образованию от 13.05.2015 №2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 года №69 « О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 года №1089 государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012г. №74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующие программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 года №1312» (вступает в силу с 01.09.2012года).
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012года №1067, зарегистрирован в Минюсте России 30.01.2013 №26755 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013/2014 учебный год).
- «О внесении изменений в федеральный компонент государственных общеобразовательных стандартов начального, основного общего и среднего полного общего образования». (Распоряжение Правительства РФ от 28.01.2012 г. № 84-р).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.).
- Национальной доктрины образования в Российской Федерации. Постановления правительства РФ от 04.10.2000 №751
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;
- О введении третьего дополнительного часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 № 30-51-197/20;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р.
- Учебного плана ГБОУ школы № 581 с углубленным изучением технологии на 2015/2016 учебный год;
- Локальными актами ГБОУ;
- Уставом школы.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» введен как обязательный предмет в основной школе.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на части – базовую и вариативную. Базовая – материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и включает обязательный минимум образования по предмету «физическая культура», **региональный компонент (лыжная**

**подготовка заменена кроссовой).** Вариативная – программный материал по спорт играм (волейбол и баскетбол).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры. Ее слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием, любимым видом спорта в свободное время;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Для прохождения программы по физическому воспитанию в средней школе используют следующие учебники:**

Уровень	Программа	Тип классов	К-во часов в неделю	Учебники
Базовый	Авторская	7	3	Физическая культура. 5-7 классы / под ред М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014 П.А. Киселев «Настольная книга учителя ФК», издательство «Глобус». 2008г. Ю.М. Портнова, Ю.Д. Железняк Спортивные дательство «Академия» Москва 2001г. Ю.Д. Железняк Подвижные игры - практический материал, издательство «Спорт Академ Пресс» 2002г Виленский М.Я. Физическая культура – 5-7 кл., : учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общей ред. М.Я. Виленского – М. Просвещение, 2010г.

## **Содержание курса:**

**Программа состоит из трех разделов:** «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

## **Содержание работы по разделам:**

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.*

### **Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### **Социально-психологические основы.**

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

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

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

### **Культурно - исторические основы.**

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

### **Приемы закаливания.**

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

### **Волейбол.**

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

### **Баскетбол.**

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

### **Гимнастика.**

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

### **Легкая атлетика.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка.**

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

#### Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся VII класса должны уметь:

- **по гимнастике:** выполнять команды «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Короче шаг», «Полный шаг»;
- выполнять упражнения в равновесии – пробежка, прыжки на одной ноге;
- выполнять висы и упоры – мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок.
- выполнять акробатические упражнения мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатках, стойку на голове с согнутыми ногами; девочки – кувырок назад в «полушпагат»;
- выполнять опорные прыжки мальчики – прыжок согнув ноги, девочки прыжок ноги врозь.
- **по легкой атлетике:** выполнять бег с переменной скоростью 2000м., прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча с разбега, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий;
- **по баскетболу:** выполнять повороты на месте, ведение мяча с изменением направления и скорости, передачи мяча различными способами, бросок мяча в движении после ловли.
- **по кроссовой подготовке:** выполнять групповой старт, кросс до 2000м.

#### Уметь демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м. в сек.	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11,2
Бег 1500 м. (мин.сек)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег 2000м.	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега в (см.)	380	350	290	350	300	240
Метание мяча вес 150 гр.	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине из вися (кол.раз)	8	5	4	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (кол.раз)	–	–	–	19	15	11
Кросс 2000м.	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00

**Формы организации обучения:** индивидуальная, групповая, поточногрупповая, фронтальная.

**Образовательные технологии, используемые при обучении физической культуре:** традиционного обучения (по всем разделам программы), здоровьесберегающие (легкая атлетика, кроссовая подготовка), игровые (волейбол, баскетбол), соревновательные ( по всем разделам программы).