

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 7-х классов**

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов ГТО, а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**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.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

### **Задачи физического воспитания учащихся 7 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

## Содержание учебного предмета

№	Тема урока
<b>1 модуль - 17ч.</b>	
<b><i>Легкая атлетика (17 ч.)</i></b>	
1	Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой.
2	Челночный бег.
3	Кроссовая подготовка.
4	Бег 30 м., подвижные игры.
5	Бег 60 м., подвижные игры.
6	Сдача учебных нормативов.
7	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка.
8	Сдача учебных нормативов.
9	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов.
10	Метание теннисного мяча с разбега.
11	Кроссовая подготовка.
12	Специально беговые упражнения.
13	Кроссовая подготовка. Эстафеты.
14	Эстафеты, подвижные игры.
15	Развитие скоростно-силовых качеств.
16	Развитие скоростно-силовых качеств.
17	Сдача учебных нормативов.
<b>2 модуль - 16ч.</b>	
<b><i>Футбол (7 ч.)</i></b>	
18	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
19	Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.
20	Ведение мяча подъемом и подошвой.
21	Удары по неподвижному мячу.
22	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.
23	Учебная игра мини-футбол.
24	Учебная игра футбол.
<b><i>Баскетбол(9 ч.)</i></b>	
25	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
26	Ведение на месте, в движении, поочередное ведение.
27	Передачи в парах.
28	Ведение в движении.
29	Остановка двумя шагами, прыжком.
30	Передвижение игрока, повороты с мячом.
31	Бросок двумя от груди, одной от плеча.
32	Подвижные игры с элементами баскетбола.
33	Тактические действия.
34	Учебная игра.
<b>3 модуль-13 ч.</b>	
<b><i>Гимнастика(13 ч.)</i></b>	
35	Техника безопасности на уроке гимнастики.
36	Перекаты в группировки.
37	Кувырок вперед, назад.
38	Стойка на лопатках.
39	ОРУ с предметами.
40	Сдача учебных нормативов.
41	Прыжок через козла ноги врозь.
42	Мост из положения лежа, стоя.
43	Акробатическая комбинация.

44	Сдача учебных нормативов.
45	Прыжок через козла способом прогнувшись,
46	Прыжок через козла способом согнув ноги.
47	Акробатическая комбинация
	<b>4 модуль – 22 ч.</b>
	<b>Волейбол (15 ч.)</b>
48	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
49	Стойки, перемещения волейболиста.
50	Перемещение в стойках волейболиста.
51	Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.
52	Передача мяча сверху над собой.
53	Передача мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.
54	Передача мяча сверху в парах.
55	Передача мяча снизу в парах.
56	Прием мяча после подачи.
57	Передача снизу над собой.
58	Нижняя прямая подача .
59	Учебная игра по упрощенным правилам.
60	Учебная игра волейбол .
61	Передачи в парах.
62	Сдача учебных нормативов .
	<b>5 модуль-7 ч.</b>
63	<b>Легкая атлетика (7 ч.)</b>
64	Челночный бег
65	Кроссовая подготовка
66	Бег 30 м., подвижные игры
67	Бег 60 м., подвижные игры
68	Сдача учебных нормативов
69	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка
70	Сдача учебных нормативов Эстафета 4*100

## Критерии оценок обучающихся 7 классов

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 7-х классов.**

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	10	7	5	10	7	5
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	8	6	18	12	8
Поднимание ног до<90градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Бег 2000м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00