

Аннотация к программе Физическая культура. 7 класс

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1089, в соответствии с Примерной программой основного общего образования по физической культуре для 6-х классов, на основе программы по физической культуре для общего образования (5-9 классов), автор: В.И.Лях, Издательство: «Просвещение», 2014год.

Данная программа конкретизирует содержание стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред.М.Я.Виленского (М.:Просвещение, 2014г).

Цели программы

- создание условий для планирования и организации учебного процесса по физической культуре в 7-х классах
- обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником *,основной общей* школы знаний, умений, навыков и компетенций по физической культуре, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи программы

- способствование овладению обучающимися в соответствии с возрастными возможностями разными видами деятельности (учебной, трудовой, коммуникативной, двигательной, художественной); умением адаптироваться к окружающей природной и социальной среде; поддерживать и укреплять свое здоровье и физическую культуру;
- формирование у обучающихся правильного отношения к окружающему миру, этических и нравственных норм, эстетических чувств, желания участвовать в разнообразной творческой деятельности;
- формирование знаний, умений и способов деятельности, определяющих степень готовности школьников к дальнейшему обучению;
- создание условий для развития у обучающихся элементарных навыков самообразования, контроля и самооценки

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г.№

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ предусматривает обязательное изучение предмета физическая культура в 7-х классах в объёме 68 часов (2 часа в/нед). Выбранная авторская программа предусматривает изучение предмета физическая культура в 7-х классах в объеме 68 часов (2 часа в нед.)

Рабочая программа составлена на 68 часов (2 часа в/нед) согласно количеству часов отведенных на физическую культуру в 7-х классах по учебному плану ОО на 2021-2022 учебный год

Мориториг.№1(сентябрь)	Тема :Легкая атлетика(4 часа)
	1. Бег 30 м
	2. Челночный бег 3x10м
	3. Прыжок в длину с места.
	4. Шестиминутный бег.
	Тема :Гимнастика с элементами акробатики(2 часа)
	1. Наклон вперед из положения сидя., см
	2. Подтягивания:
	Из положения виса – (мал), из положения виса лежа – (дев.)
Мориториг.№2(апрель – май)	Тема: Легкая атлетика (4 часа)
	1. Бег 30 м
	2. Челночный бег 3x10м
	3. Прыжок в длину с места.
	4. Шестиминутный бег.
	Тема: Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)
	1. Наклон вперед из положения сидя., см
	2. Подтягивания:
	Из положения виса – (мал.), из положения виса лежа – (дев.)
	Итого: 12 часов

**Планируемые
результаты изучения
предмета «Физическая
культура» 5-9 на уровень
образования**

Учащиеся должны знать:

-основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической --- подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

-правила выбора обуви и формы одежды от времени года и погодных условий;

-правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся должны понимать:

--цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;

-смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

-Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно разрабатывать занятия физическими упражнениями определять их направленность и формулировать, задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели ;

- выполнять общеразвивающи упражнения которые развивают основные физические качества (силу быстроту выносливость гибкость, координацию);
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту длину) передвигаться на лыжах скользящим шагом выполнять спуски и торможения на лыжах с пологих спусков, уметь играть в футбол, баскетбол волейбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Учащиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни :**

использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств с использованием оздоровительной ходьбы и бега ,лыжных прогулок и туристских походов ,обеспечивать их оздоровительную направленность.

Содержание учебного курса

п/п	Названия разделов и тем	Формы организаци и процесса	Количество часов
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	Теория	В процессе проведения уроков.
	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе проведения уроков
1.	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе проведения уроков

2.	Спортивно-оздоровительная деятельность		
	ГИМНАСТИКА с элементами акробатики		
	Требования к технике безопасности. Организующие команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами и без предметов). Упражнения и комбинации на низкой перекладине. Висы и упоры. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	Практика	12час.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
	Беговые упражнения, метание малого мяча, прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	Практика	22час.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
	БАСКЕТБОЛ		
	Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Практика	14час.
	ВОЛЕЙБОЛ		
	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	Практика	8час.
	ФУТБОЛ		
	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Практика	В процессе уроков
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.		
	Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Умение применять лыжные ходы в соответствии с рельефом трассы.	Практика	12часов
	МОНИТОРИНГ		
	Сдача нормативов в начале и конце учебного года (для определения уровня физической подготовленности учащегося)	Тестирование	.

	Подвижные игры *При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.		
	Общее количество часов		68час

МОНИТОРИНГ №1 (СЕНТЯБРЬ) «Уровень физической подготовленности учащихся»

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	5.9	5.6-5.2	4.8 и ниже	6.2 и выше	6.0-5.4	5.0 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9.3 и выше	9.0-8.6	8.3 и ниже	10.0 и выше	9.5-9.0	8.8.7и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 и ниже	170-190	205 и выше	140 и ниже	160-180	200 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин.	1000 и менее	1150-1250	1400 и выше	800 и ниже	950-1100	1200 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и менее	5-7	9	6	10-12	18
6.	Силовые	Подтягивания: из виса – (м.), из виса лежа (д.)	1	5-6	8	5	12-15	19

МОНИТОРИНГ №2 (апрель - май) «Уровень физической подготовленности учащихся»

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150	170-190	205	140	160-180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин.	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	5-7	9	6	10-12	18
6.	Силовые	Подтягивания: из виса – (м.), из виса лежа (д.)	1	5-6	8	5	12-15	19

Изменения, внесенные в примерную(типовую) или авторскую учебную программу

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение отдельных тем, структурная перестановка порядка изучения тем		Обоснование целесообразности внесения данных изменений
		В авторской программе	В рабочей программе	
1	Базовый часть	68 часов	68 часов	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	22	22	Баскетбол-14 часов, волейбол 8 часов.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	
1.4	Легкая атлетика	22	22	
1.5	Лыжная подготовка	12	12	Региональный компонент.
	Итого:	68 часов	68 часов	-

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса

№ п/п	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
	<i>Средства обучения</i>
1.	1. Бревно гимнастическое напольное
	2. Канат гимнастический(навесной)
	3. Козёл гимнастический
	4. Кольца баскетбольные
	5. Корзины для мячей
	6. Маты гимнастические
	7. Мостик гимнастический
	8. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, футзальные
	9. Мячи малые (150г)
	10. Мячи малые (резиновые)
	11. Мячи набивные(медицинболлы)
	12. Обручи
	13. Палки гимнастические

	14. Палочки эстафетные
	15. Перекладина гимнастическая
	16. Перекладина навесная
	17. Планка и стойки для прыжков в высоту
	18. Сетка волейбольная
	19. Скакалки гимнастические
	20. Скамейки гимнастические
	21. Стенка гимнастическая
	22. Фишки напольные (разметочные)
	23. Футбольные ворота
Учебно-методическая литература	
(используемый УМК с обязательным указанием учебника с полными выходными данными;	
1.	«Физическая культура». 5-7классы: учебник для общеобразоват. организаций/под ред.М.Я.Виленского.- М.:Просвещение,2014.
2.	Рабочая программа. «Физическая культура. 5-9классы» В.И.Лях. - М.; Просвещение, 2014
3.	«Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы». Пособие для учителей общеобразоват. организаций/В.И.Лях. - М.:Просвещение,2014.
Дополнительная литература для учителя и учащихся	
1.	1. «Физическая культура.1-11 классы». Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост.А.Р.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель,2014.
	2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
	3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: - М.:Просвещение,2012 -(Стандарты второго поколения).
	4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 5 класс.-М.:ВАКО,2015.
	5. Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС/ Н.А. Фёдорова.- М.:Экзамен,2016.
	6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».
	7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2621-10).
	8. Журналы «Стандарты и мониторинг образования», 2011—2012.
	9. КовалькоВ.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9классы.-М.: ВАКО, 2013.

Перечень электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	
1.	Информационно-методическое пособие "Физкультура УРА!" 5-9 классы, г.Рязань ООО"Премьер-УчФильм",2013
2.	Видеопособие по технике безопасностина уроках физкультуры "Безопасная физкультура", г.Рязань, ООО"ВидеоГалактика"
3.	Видеопособие по технике безопасностина уроках физкультуры "Безопасная физкультура" дополнение, г.Рязань, ООО"ВидеоГалактика"
Интернет-ресурсы	
1.	1. <i>Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».</i> -Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/sport
	2. <i>Учительский портал.</i> - Режим доступа http://www.uchportal.ru/load/102
	3. <i>Всероссийский фестиваль педагогического творчества</i> - Режим доступа https://educontest.net/ru
	4. <i>Сеть творческих учителей.</i> - Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx
	5. <i>Pedsovet.Su.</i> - Режим доступа: http://pedsovet.su
	6. <i>Прошколу.Ru</i> - Режим доступа: http://www.proshkolu.ru
	7. <i>Педсовет.org.</i> - Режим доступа: http://pedsovet.org