

Пояснительная записка.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

- Приказ Мин. Обр. и Науки РФ 9.02.1998 № 322 «Об утверждении БУП общеобразовательных учреждений РФ»;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004 г.
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 г. № 1089;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 889 от 30.08.10 г. «О внесении изменой в ФБП и примерные учебные планы для ОУ РФ»;
- Авторская программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011).
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
- Программа подготовки учащихся 3-11 классов общеобразовательных школ по физической культуре для национальных школ «Национальные виды спорта» (Д.И. Бельды, Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2001 г.).
- Письмо Мин. Обр. и Науки РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по национальным видам спорта народов Приамурья. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/помнить

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег с высокого старта с опорой на руку, с
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз
К выносливости	Кроссовый бег 2 км; Передвижение на лыжах 2 км;
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков; Бросок малого мяча в стандартную мишень, м

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Тесты для определения физической подготовленности:

1. Шестиминутный бег.
2. **Прыжок в длину с места.**
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
4. Броски и ловля теннисного мяча от стены (1 м.).
5. Прыжки через скакалку с двух на две.
6. Приседания на двух.
7. **Подтягивание из вися, вися лежа.**
8. **30мет., 1000мет.**
9. **Наклон вперед сидя**

Итоговая отметка выставляется:

- а) с учетом теоретических и практических знаний;
- б) с учетом динамики физической подготовленности;
- в) с учетом прилежания.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Вопросы	Практические задания
1. Что такое «здоровый образ жизни»?	1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Что значит «рациональный режим питания»?	2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?	3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Чем характеризуется здоровый досуг?	4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?	5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?	6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?	7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?	8. Комплекс упражнений для развития гибкости.

9. Как сформировать правильную осанку?	9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?	10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?	11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?	12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?	13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?	14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?	15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).
16. Какие ты знаешь основные физические качества?	
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?	
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?	

**Контрольные тесты – упражнения
VII класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,2	6,1	6,0	5,5
2.Прыжок в длину с места (см)	137	152	177	134	147	170
3.Метание набивного мяча (см)	390	415	455	345	395	475
4.Бег 1500 м (мин, сек)	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30
5.Сила кисти (кг)	17,0	22,0	28,0	18,0	22,0	28,0
6.Челночный бег 4х9 м (сек)	11,0	10,7	10,4	11,5	11,0	10,8
7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	35	40	45	25	30	35
8.Подтягивание, из виса лежа(95см, 110см), (кол-во раз)	7	11	15	11	15	19
9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)	5,0	8,0	10,0	6,0	9,0	13,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	85	95	100	45	70	100
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
2.Бег 1500 м (мин,сек)	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30
3.Прыжок в длину с разбега (см)	270	310	340	230	270	310
4.Прыжок в высоту (см)	90	105	110	85	95	105
5.Метание мяча 150 г(м)	21	27	34	15	18	23
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	5	7	-	-	-
7.Бег на лыжах 2 км.	15,00	14,30	14,00	15,30	15,00	14,30

Список литературы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Москва «Просвещение». - 2012.

Программа подготовки учащихся 3-11 классов общеобразовательных школ по физической культуре для национальных школ «Национальные виды спорта» (Д.И. Бельды, Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2001 г.).

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2 –е изд., /Лукьяненко В.П.// стереот. – М.: Советский спорт. – 2005.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев//; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.

Основное содержание. 7 класс

I. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.