

## Пояснительная записка

Тематическое планирование по предмету физическая культура в 7 классе на 2015-2016 учебный год составлено в объеме 3 часа в неделю, 102 часа в год в соответствии с учебным планом школы и учебной программой по предмету.

**Программа:** «Комплексная программа физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва «Просвещение», 2014 г.)

### Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, данное тематическое планирование своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических 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 и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

#### **знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики 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 (комбинации), технические действия спортивных игр;
- 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 физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

<b>Нормативные требования для учащихся 7 класса</b>						
<b>Виды упражнений</b>	<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Челн. бег 4x9 м.	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м.	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м.	9,0	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Бег 1000 м.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
Бег 2000 м.	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
Прыжок с места	190	180	165	175	165	150
Прыжок в длину	400	360	320	350	310	260
Прыжок в высоту	120	115	100	110	105	90
Прыжки ч/з скакалку за 25 сек	56	54	52	62	60	58
Метание малого мяча	45	38	28	26	21	17
Метание наб. мяча сидя (1 кг.)	600	500	450	450	400	350
Подтягивания на перекладине	10	8	5	20	16	12
Отжимания в упоре лёжа	25	20	15	19	13	9
Подъём тул-ща лёжа за 1 мин.	48	43	38	38	33	25
Наклон вперёд сидя (г-ть)	+12	+8	+5	+18	+15	+10
Угол в вися на гимн. стенке	--	--	--	13	10	7
Угол в упоре на брусьях (сек)	5	3	1	--	--	--

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового

компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Изменение имеется в разделе «лыжная подготовка». В связи с отсутствием в школе лыжной базы рекомендуется заменить лыжную подготовку занятиями кроссовой подготовкой (развитие выносливости, закаливание организма детей). Поэтому в 3 четверти будут проводиться уроки на улице (кроссы, зимние подвижные игры) и в холодное время занятия в зале (силовая подготовка, баскетбол).

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Во Фроловской школе вариативная часть включает в себя занятия лёгкой атлетикой. Данный выбор обусловлен выбором детей, профессиональной подготовкой учителя и материально-технической базой (в школе открыт филиал Карагайской районной ДЮСШ по лёгкой атлетике).