**ФГБУ «Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот и детей,**

**оставшихся без попечения родителей»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **Согласовано** |
|  | **Завуч школы** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Денисова В.Л.)  Утверждено  **Зам.директора поУВР**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Матюшко О.И.) |

**Рабочая программа**

**по физической культуре, 7 класс**

**на 2016-2017 учебный год**

Программа составлена учителем Миронцевым С.В.

***Пояснительная записка***

Рабочая программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, с учётом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся в РСРЦ по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (под общей редакцией Матвеева А.П.).

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в Центре является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у воспитанников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся Центра, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе решает *следующие задачи:*

- общее укрепление здоровья воспитанников;

- повышение физической активности системы организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме рабочей деятельности;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр и гимнастики;

- повышение физической подготовленности и развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся Центра по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счёт за счёт включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- направленностью на реализацию принципа вариативности*, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учётом характера и специфики заболевания воспитанников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности*, а так же материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, спортивные и пришкольные площадки);

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

***Содержание программы***

*1. Основы знаний о физической культуре*

1.1 Понятия о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

1.2 Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

*2. Способы деятельности*

2.1 Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учётом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

2.2 Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, место отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т.п.).

2.3 Приёмы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

*3. Физическое совершенствование.* Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

3.1 *Упражнения с гимнастическим обручем:* комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

3.2 *Упражнения с набивными мячами:* из положения лёжа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого мяча на дальность.

3.3 *Упражнения на гимнастической стенке:* из положения лёжа на животе сгибание и разгибание туловища с упором на нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперёд.

3.4 *Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* из упора лёжа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперёд.

*4. Физическая подготовка.*

4.1 Гимнастика *с основами акробатики*.

4.2 Комплексы упражнений на формирования *телосложения:* упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажёрные устройства).

4.3 *Акробатические комбинации:* разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движения, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперёд и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые из положения стоя, сидя и лёжа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).

4.4 *Упражнения в прыжках:* прыжок через гимнастический «козёл» в ширину, способом «ноги врозь» (девочки). Прыжок через гимнастический «козёл» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).

4.5 *Упражнения на гимнастических снарядах:* комбинация на гимнастическом бревне (скамейке), состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, в ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки); комбинация на гимнастической невысокой перекладине – подъём в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперёд, соскок махом назад (мальчики).

4.6 *Лёгкая атлетика:* бег с равномерной скоростью (до 300 метров); подъём и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 километра, девочки до 800 метров).

4.7 *Спортивные и подвижные игры:* (баскетбол, футбол, волейбол, пионербол) – технико-тактические действия с мячом и без мяча; игра по упрощённым правилам.

\* Начиная с 7 класса вводится раздел «Учебные темы по выбору». Этот раздел позволяет учащимся глубже освоить содержание одной из тем программы.

*4. Требования к качеству освоения программного материала*

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса специальных медицинских групп должны ***иметь представления:***

**-** о правилах и способах разучивания двигательных действий;

- о *правилах и способах* развития физических качеств;

***Уметь:***

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;

- выполнять комплекс упражнений с гимнастических обручем, включая его вращение руками и туловищем;

- выполнять акробатическую комбинацию, включающую передвижения с ходьбой и прыжками, общеразвивающие упражнения, перекаты и кувырки (с учётом состояния здоровья);

- выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперёд;

- выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастического «козла»;

*Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:*

*гибкость* – из положения сидя наклон вперёд (касание руками носков ног);

*быстрота* – скорость простой реакции (тест падающей линейки см.);

*выносливость* – бег в спокойном темпе;

*сила* – (по выбору) прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу;

- знать правила и проводить судейство в ранее разученных играх («перестрелка», пионербол, волейбол, футбол);

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | **Учебный раздел программы** | **Количество часов** | **Форма контроля** |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков | Тестирование |
| 2 | Лёгкая атлетика | 12 | Техника выполнения |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 32 | Правила, элементы техники подвижных и спортивных игр |
| 4 | Гимнастика | 20 | Техника выполнения |
| 5 | Развитие двигательных умений и навыков | В процессе уроков | Контрольные нормативы |

**Литература, используемая при составлении рабочей программы:**

- закон РФ «Об образовании»

*- Матвеев А.П. Программа по физической культуре (основная школа) М. Просвещение 2007г*

*- Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. М: Дрофа 2005 г*

*- «игры народов СССР» (физкультура и спорт 1985г)*

*- «игры на переменах для школьников» (Москва, Физ. и спорт 2008г Е.М. Гелер)*

*- «общеразвивающие упражнения для младших школьников» (Москва, «Владас» 2007г)*