

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 имени Василия Цветкова муниципального образования «Город Донецк»

Литвинова  
Ирина  
Николаевна

Подписано цифровой  
подписью: Литвинова  
Ирина Николаевна  
Дата: 2022.11.01  
21:33:46 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по физической культуре*

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

Основное общее образование 7 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 68

Учитель: Аксенова Галина Ивановна

Программа разработана на основе: Примерной программы по физической культуре. (Стандарты второго поколения)- Москва. «Просвещение». 2018г

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Учебный год: 2022-2023

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

Приказ от 22.08.2022 №147

Литвинова И.Н.



## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования)
- Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20». «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством просвещения Российской Федерации по Приказу Минпросвещения России от 20.05.2020 №254,ООП НОО, ООП ООО,ООП СОО одобренных Федеральным Научно-методическим советом по учебникам;
- О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством просвещения Российской Федерации по Приказу Минпросвещения России от 23.12.2020 №766,ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО одобренных Федеральным Научно-методическим советом по учебникам;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);
- Примерная программа по учебному предмету «физическая культура» автора А.П. Матвеев — для 7 класса (М. :Просвещение, 2018г.);
- Устав МБОУ СОШ №3 г. Донецка Ростовской области;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №3 г. Донецка
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов) педагогов в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 3 муниципального образования «город Донецк»;
- Календарный учебный график МБОУ СОШ №3 г.Донецка

Учебный план МБОУ СОШ №3 г. Донецка Ростовской области на 2022 - 2023 учебный год

Рабочая программа **ориентирована** на использование учебно-методического комплекта (УМК) для 7 класса общеобразовательных учреждений «Физическая культура 7 класс. ФГОС», который состоит из: учебника «Физическая культура» 2015г, автор: А.П. Матвеев.

Учебник «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений построен в соответствии с учебным планом и ориентирован на государственный образовательный стандарт, применительно к учебному предмету «физическая культура». Материал, предназначенный для усвоения, по глубине и объёму содержания значительно выше требований образовательного стандарта. Во всех компонентах УМК содержится избыточный материал, который обеспечивает возможность выбора в зависимости от интересов, способности и уровня обученности учащихся.

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

**Значимость предмета:** предмет ориентирован на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности:**

- здоровье сберегающие
- игровая
- проектная деятельность
- лично-ориентированная

### **Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 68 часа. В учебном плане на занятия физической культурой в 7 классе отводится **2 часа в неделю**. Программа скорректирована на 68 часов в соответствии с производственным календарем. Последовательность изучения тем соответствует примерной программе по предмету.

### **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» и система их оценки**

#### *Личностные результаты:*

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

- *В области нравственной культуры:*- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В области трудовой культуры:* - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

*В области эстетики:* - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

*В области коммуникативной культуры:* - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### ***Мета предметные результаты:***

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:-* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:-* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:-* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:-* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формирование универсальных учебных действий:

### **Личностные УУД.**

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

Действие смыслообразования,

Нравственно-этическое оценивание

### **Регулятивные УУД:**

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

### **Познавательные УУД:**

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

### **Коммуникативные УУД:**

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

### ***Предметные результаты:***

*В области познавательной культуры:*- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:-* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:-* способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:-* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

*В области физической культуры:-* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Содержание учебного предмета « Физическая культура»

<b>Раздел учебного курса,</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Формы организации учебных занятий</b>
-----------------------------------	----------------------------	--

<p><b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Правила техники безопасности и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	
<p><b>Способы физической деятельности.</b> Самостоятельные игры и развлечения (организация и проведение подвижных игр)</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b> Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.</p>	
<p><b>Физическое совершенствование.</b></p>	<p>Физкультурно- оздоровительная деятельность. Комплексы</p>	

	<p>физических упражнений: для утренней гимнастики, физкультминуток, для профилактики и коррекции нарушений осанки. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры, эстафеты Спортивные игры: волейбол, баскетбол</p>	
--	--	--

**Календарно – тематическое планирование 7 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата урока</b>	<b>Дата урока</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Требования к результату</b>	<b>к Вид контроля</b>	<b>Оборудование</b>
----------------	-------------	-------------------	-------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------

	урока						
		план	факт		Учащийся должен уметь		
1	2	3	4	5	6	7	
1	<p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Тестирование. Бег 30 м</p>	02.09		<p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности</p> <p>Инструктаж по л/а</p> <p>Понятие об утомлении и переутомлении</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p>	<p><b>Уметь:</b> регулировать величину нагрузки во время занятий.</p> <p>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)</p>	фронтальный	Секундомер, свисток
2	<p>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой</p> <p>Тестирование. Прыжок в длину с места</p>	07.09		<p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ.</p> <p>Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.</p>	<p><b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью.</p> <p>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)</p>	Текущий	Секундомер, свисток, рулетка

3	Тестирование. Подтягивание. Челночный бег 3x10	09.09		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3'10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия)	<b>Уметь:</b> демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Текущий	Секундомер, свисток, рулетка, мел
4	Теоретические сведения. Режим дня. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.	14.09		разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;	<b>Знать:</b> индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;	Текущий	учебник
5	Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.	16.09		разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;	<b>Знать:</b> индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;	предварительный	учебник

6	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.	21.09		- основы истории развития физической культуры в России;  - особенности развития видов спорта;	<b>Знать:</b> историю развития Олимпийских игр	Текущий	учебник
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Техника высокого старта.	23.09		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	<b>Уметь:</b> Прыгать в длину с разбега;  метать мяч в горизонтальную цель правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Секундомер, свисток, рулетка
8-9	Высокий старт. Бег с ускорением.  Спортивные и подвижные игры.	28.09 30.09		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега;  метать мяч в горизонтальную цель играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Секундомер, свисток, рулетка
10	Кроссовый бег на учебные дистанции.  Учебно-тренировочная	05.10		Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История	<b>Уметь:</b> выдержать бег на сравнительно большое расстояние в	текущий	Секундомер, свисток, рулетка

	игра.			зарождения современных Олимпийских игр.	высоком темпе.		
11	Бег 30 м с учетом времени. Подвижные игры «Вызов номеров».	07.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м.	<b>Уметь:</b> бегать дистанцию 30м. играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Секундомер, свисток, рулетка
12	Метание малого мяча с разбега на дальность. Спортивные и подвижные игры.	12.10		Равномерный бег. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с разбега на дальность.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий	Мячи для метания
13	Зачет. Метание малого мяча с разбега на дальность.	14.10		Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе метать мяч с разбега	Текущий контроль	Мячи для метания
14	Низкий старт и стартовое ускорение. Учебно-тренировочная игра.	19.10		Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> Бегать в равномерном темпе выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	Текущий	Мячи для метания

15	Общая физическая подготовка.  Эстафеты со скакалками.	21.10		Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b>  Бегать в равномерном темпе	Текущий	Скакалки, секундомер
16	Низкий старт и стартовое ускорение.  Спортивные и подвижные игры.	26.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление препятствий. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> распределять силы в беге	Текущий	Свисток, секундомер
17	Инструктаж по технике безопасности. Бег с преодолением искусственных препятствий.	09.11		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<b>Уметь:</b> Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Свисток, секундомер

18-19	Развитие скоростных качеств  в подвижных играх.	11.11 16.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;	текущий	Свисток, секундомер
20	Зачетное выполнение низкого старта.  Спортивные и подвижные игры.	18.11		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять корректировку техники бега	Зачет	Свисток, секундомер
21	Зачет контрольных нормативов.  Учебно-тренировочная игра.	23.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей подвижные игры	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Зачет	Баскетбольные мячи, маты
22	Осанка как показатель физического развития.	25.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы	<b>Уметь:</b> проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и	текущий	учебник, маты, свисток

				(д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей подвижные игры	телосложения		
23	Основные факторы, влияющие на форму осанки.	30.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей подвижные игры	<b>Уметь:</b> проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	Текущий	учебник, маты, свисток
24	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Режим дня Утренняя зарядка.	02.12		Инструктаж по гимнастике.  Понятие об утомлении и переутомлении  Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	<b>Уметь:</b> технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;	Текущий	учебник, маты, свисток
25	Акробатические упражнения “мост” из положения, лежа на спине.  Игровые задания	07.12		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в	<b>Выполнять</b> опорный прыжок, строевые упражнения <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды;	текущий	учебник, маты, свисток

	лишний”.			движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры.  Развитие силовых способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации		
26	Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Эстафеты.	09.12		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	<b>Выполнять</b> кувырок, строевые упражнения	Текущий	учебник, маты, свисток
27	Акробатические упражнения Упражнения для развития гибкости.	14.12		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	<b>Выполнять</b> опорный прыжок, строевые упражнения <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	учебник, маты, свисток
28	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	16.12		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в	<b>Знать:</b> индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления	оценка техники выполнения опорного прыжка	Козел, мост, мячи

				движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	здоровья и повышения физической подготовленности;		
29	Акробатические упражнения . Зачет контрольных нормативов.	21.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках, акробатические элементы отдельно и комбинации	контрольный	Маты, свисток
30	Правила закаливания организма.  Развитие быстроты	23.12		Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных и силовых способностей	<b>Знать:</b> биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;	Текущий	Маты, свисток, учебник
31	Упражнения общей физической подготовки.  Развитие координации	28.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных и	<b>Уметь:</b> проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и	текущий	Маты, гантели

				силовых способностей	телосложения		
32	Инструктаж по технике безопасности. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.	11.01		. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий	Маты, обруч, мячи
33	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Учебно-тренировочная игра.	13.01		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	<b>Уметь:</b> проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.	Текущей	Мячи, скакалки, гимнастические палки
34	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.  Упражнения без мяча	18.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при игре.	Текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток
35	Зачетное выполнение упражнений без мяча. Учебно-тренировочная игра	20.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Зачет	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток

36-37	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди	25.01 27.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток
38	Зачет ловли и передачи мяча двумя руками от груди с места.	01.02		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку. Игра в мини-баскетбол	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Зачет	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток
39	Ведение мяча стоя на месте.  Упражнения специальной физической подготовки.	03.02		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток
40-41	Зачет ведения мяча стоя на месте, в движении по прямой.  Учебно-тренировочная игра	08.02 10.02		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-	зачет	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток

				перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	баскетбол		
42	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.  Игра в баскетбол по правилам.	15.02		Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток
43	Ведение мяча по кругу, «змейкой».  Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	17.02		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток
44-45	Ведение мяча по кругу, «змейкой».  Игра в баскетбол по правилам	22.02 01.03		Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток

46	<p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p>	03.03		<p>Комбинация из элементов баскетбола.</p> <p>Ведение мяча без сопротивления защитника.</p> <p>Остановка.</p> <p>Повороты. Броски одной рукой с места и в движении.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	Текущий контроль	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток
47	<p>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу (выполнение штрафного броска).</p> <p>Упражнения для развития координации.</p>	10.03		<p>Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений.</p> <p>Совершение элементов баскетбола.</p> <p>Круговая тренировка</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток
48-49	<p>Ведение мяча по кругу, «змейкой».</p> <p>Игра в баскетбол по правилам</p>	15.03 17.03		<p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Взаимодействие двух игроков.</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе</p>	Текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток, фишки

				Игровые задания.	подвижных игр; играть в мини- баскетбол		
50	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.  Игра в баскетбол по правилам.	22.03		Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток
51	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.	24.03		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток
52	Инструктаж по технике безопасности. Комплексы упражнений для развития координации движений.	05.04		ОРУ с мячом – комплекс № 8. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини- баскетбол. Комплекс на дыхание № 2	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях. <b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток

53-54	Самонаблюдение за динамикой индивидуального физического развития.	07.04 12.04		Комплекс с мячом № 8. СУ. Совершенствование ловли и передачи мяча – эстафеты-передача мяча в колонне справа, слева, над головой, под ногами. Игра мини- баскетбол	<b>Уметь:</b> проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.	Текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток
55-56	Выполнение комплексов упражнений физкультминуток и физкультпауз.  Учебная - тренировочная игра.	14.04 19.04		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Маты, свисток
57	Итоговая работа. Тестирование.	21.04		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Правила соревнований	.	Итоговый контроль	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток

58-59	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  Спортивные и подвижные игры.	26.04 28.04		Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Знать:</b> физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;	Текущий	Баскетбольные, волейбольные мячи, свисток
60	Зачет контрольных нормативов.  Учебная - тренировочная игра.	03.05		Эстафеты. Развитие силовых способностей. Игровые задания. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>Уметь:</b> проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.	Зачет	Волейбольные мячи, свисток, секундомер
61-62	Высокий старт. Бег с ускорением.  Спортивные и подвижные игры	05.05 10.05		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	Текущий	Волейбольные мячи, свисток, секундомер

				качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий			
63-64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	12.05 17.05		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Бег 30 м, прыжок в длину с места (тест)	<b>Уметь:</b> Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Рулетка, свисток, секундомер, мячи для метания
65-66	Бег 30 м с учетом времени. Подвижные игры «Вызов номеров».	19.05 24.05		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.  Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	Зачет	Рулетка, свисток, секундомер, мячи для метания

67-68	Высокий старт, бег с ускорением. Спортивные подвижные игры.	26.05 31.05	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.  Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	Текущий	Рулетка, свисток, секундомер, мячи для метания
-------	--	----------------	---	--	---------	--

#### График контрольных работ по физической культуре в 7 классе

№ п/п	Название темы	Контроль знаний	Дата
1	Зачет. Метание малого мяча с разбега на дальность.	Текущий контроль	14.10
4	Выполнение контрольных нормативов.	Текущий контроль	03.03

	Эстафеты с мячами.		
<b>5</b>	Итоговая работа. Тестирование	Итоговый контроль	<b>21.04</b>

**Форма промежуточной аттестации: тестирование**

### **Критерии оценивания**

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической

подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физические	Контрольное	Возра	Уровень
---	------------	-------------	-------	---------



					8,0			8,8	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160— 180 165— 180 170— 190 180— 195 190— 205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150— 175 155— 175 160— 180 160— 180 165— 185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000— 1100 1100— 1200 1150— 1250 1200— 1300 1250— 1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850— 1000 900— 1050 950— 1100 1000— 1150	1100 и выше 1150 1200 1250 1300

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5.	13—15	17
				15				5	12—13	16

**Контрольные нормативы для учащихся 5-11 классов**

		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>Прыжок в длину с места</b>	М	150	160	170	155	165	175	170	185	195	175	190	205	180	200	215	190	210	220	200	220	230
	Д	145	150	160	150	158	166	150	160	170	155	165	175	160	170	180	164	175	185	165	175	185
<b>Прыжок</b>	М	90	100	110	95	105	115	100	110	120	105	115	125	110	120	130	115	125	135	120	130	140

<b>В ВЫСОТУ</b>																						
	Д	85	90	100	90	95	105	90	100	110	95	105	115	100	110	120	100	110	125	105	115	125
<b>Метание мяча</b>	М	24	27	30	25	29	36	25	31	39	28	37	42	35	40	46	-	-	-	-	-	-
	Д	16	18	20	17	19	23	17	20	26	18	21	27	19	23	28	-	-	-	-	-	-
<b>Скакалка 20 сек., 30 сек. - 9кл.</b>	М	38	40	42	42	44	46	46	48	50	50	52	54	64	66	68	64	66	68	64	66	68
	Д	40	42	44	46	48	50	52	54	56	56	58	60	70	72	74	82	84	86	84	86	88
<b>30 м.</b>	М	6,4	5,8	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,1	4,9	5,5	5,0	4,6	5,2	4,8	4,4	5,2	4,8	4,4
	Д	6,8	6,0	5,4	6,4	5,5	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,2	5,0	5,8	5,4	4,8	5,8	5,4	4,8
<b>60 м.</b>	М	11,1	10,6	10,1	11,1	10,4	9,8	10,1	9,4	8,9	10,0	9,3	8,6	10,0	9,2	8,5	9,6	8,6	8,0	9,1	8,3	7,8



**Уровень подготовки учащихся 7 класса**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой	3	4	6	-	-	-

перекладине						
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

## **Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки..

**Оценка эффективности занятий физической культурой** Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Физическое совершенствование:**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики.

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

*Опорные прыжки:* прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):* вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись ;размахивания в висе; из вися махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

## ***Спортивные игры – баскетбол***

***Баскетбол*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками

с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

*Волейбол Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача ,верхняя прямая подача мяча , нападающий удар , блокирование одиночное ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол.*

**Общеразвивающие физические упражнения:** развитие основных физических качеств.

Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16

**Контрольно-измерительные материалы 7 класс**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6

21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34	33	32	28	26	24
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	17	16	15	15	14,5	14

## Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение образования

### Литература для учителя

- Матвеев А.П. Физическая культура. 7 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2013 г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ  
Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе».

### Литература для учащихся

- Матвеев А.П. Физическая культура. 7 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2013 г.

### Материально-техническое обеспечение

Беговая дорожка, мячи 150 гр. для метания на дальность-20 штук, мячи малые для метания в цель 20 штук , сектор для метания гранаты , сектор для прыжков в длину с разбега , стойки , планка для прыжков в высоту , секундомер, футбольная площадка , волейбольная площадка, баскетбольная площадка, набивные мячи.500гр. -15 штук 1кг-15 штук , мячи, баскетбольные -25 штук , мячи волейбольные -25 штук , маты гимнастические20 штук, акробатическая дорожка , перекладина гимнастическая , бревно гимнастическое ,конь гимнастический , козел гимнастический, лыжный инвентарь лыжи ,ботинки , палки 27 пар, место для хранения инвентаря , скакалки-27 штук , палки гимнастические , гантели с изменением веса от5 до 10 кг. – 20 пар , нестандартное оборудование , канат для лазания - 4 штуки , аптечка для оказания первой помощи.

### Легкая атлетика

Комплект для прыжков в высоту
Щит для метания в цель подвешной

Планка для прыжков в высоту.
Зона приземления 3мх4мх0,6м
Граната
Секундомер
Мячи для метания на дальность
Мячи для метания в цель
<i>Спортивные игры</i>
Мячи волейбольные
Свисток
Мячи гандбольные
Мячи футбольные
Ракетки для н\тенниса
Сетка волейбольная с тросом
Сетка для н\ тенниса
Сетка гандбольная
Сетка футбольная
Мячи баскетбольные
Щит баскетбольный, оргстекло

Щит баскетбольный навесной на ш/с
Кольцо баскетбольное вандалоустойчивое
Кольцо баскетбольное облегчённое
Сетки б/б
Ворота для мини-футбола трансформируемые на колёсах
Сетка мини футбола пара

Корзина для заброса мячей
Конусы для разметки
Мячи футзальные
<b><i>Гимнастика</i></b>
Маты гимнастические
Бревно гимнастическое напольное мягкое 5м
Бревно гимнастическое постоянной высоты 5м
Брусья гимнастические массовые мужские
Канат гимнастический 7м
Канат для перетягивания 6м
Козёл гимнастический

Конь гимнастический
Мостик гимнастический
Обручи алюминиевые
Палки гимнастические
Перекладина гимнастическая пристенная
Скакалки
Скамейки гимнастические 35м
Стенка гимнастическая шведская
Шведская стенка трансформер
Брусья навесные для шведской стенки
Доска наклонная навесная ребристая
Доска наклонная навесная мягкая
Перекладина навесная
Станок для пресса навесной для шведской стенки со спинкой подлокотниками (цельносварной)
Гиря 24кг
Гантели
Гиря 16кг
Стол теннисный облегчённый



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279331

Владелец Литвинова Ирина Николаевна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026