


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Зеленовская средняя общеобразовательная школа

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол №1 от «<u>22</u>» <u>08</u> 2022г. Руководитель МО <u>Сиволапова Т.А.</u></p>	<p>СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Саввина Е.М. <u>Саввина</u> _____ (подпись)</p>	<p>ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол №1 от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2022г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор Трегубенко П.А. МБОУ Зеленовская СОШ Приказ № _____ от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2022г.</p> 
---	--	---	--

Рабочая программа

ПО ПРЕДМЕТУ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 7 класс

Количество часов: 67 часов

Учитель: Родионов Михаил Петрович

2022-2023 учебный год

## Раздел I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основании:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897, с внесенными изменениями: приказ: №1577 от 31.12.2015);
- Концепции развития физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.12.18);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.)
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Зеленовской СОШ и дополнений к ней;
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации 20.05.2020г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебного предмета федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре;
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ;
- Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2022 - 2023 год.

**Используемый учебник:** М.Я.Виленский, Физическая культура 5 - 6 - 7 классы, Москва «Просвещение» 2018 г.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

### **Цели и задачи:**

На основании Концепции развития физической культуры целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Цель школьного образования по физической культуре — 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.

В основной школе данная цель конкретизируется: 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни;
- 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.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
  - реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
  - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
  - расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Технологии, применяемые в обучении:** здоровьесберегающие технологии, игровые, информационно-коммуникативные, технологии разноуровневой дифференциации, соревновательные, блочно-модульные технологии, стимулирующие, защитно-профилактические, технология личностно-ориентированного обучения.

**Формы контроля:** предварительный, текущий, оперативный или периодический, итоговый контроль, групповая, фронтальная и индивидуальная форма контроля.

В соответствии с учебным планом МБОУ Зеленовской СОШ для изучения физической культуры в 7 классе отводится 70 часов, из расчета 2 часа в неделю. Фактически курс будет реализован за 67 часов, в соответствии с производственным календарем на 2022-2023 учебный год. Программный материал будет реализован полностью за счёт уплотнения уроков повторения. Срок реализации программы с 01.09.2022 г. по 31.05.2023г. Программой предусмотрено: контрольных работ – 2

## Раздел II. Содержание учебного предмета.

№ п/п	Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся.	Универсальные учебные действия.
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>			
1.	<p>Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>	<p><b>личностные:</b>                      смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;                      нравственно-этическое ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;                      самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;</p> <p><b>регулятивные:</b>                      целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;                      планирование – составлять план и последовательность действий;                      контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;                      коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно</p>
2.	<p>Познай себя                      Ростосовые показатели.                      Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.                      Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.                      Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.                      Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p>	<p>последовательность действий;                      контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;                      коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно</p>

	<p>Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>	<p>воспринимать предложения учителей и товарищей; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; <b>коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;</p>
3.	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>	<p><b>познавательные:</b> общеучебные – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений; информационные - искать и выделять информацию из различных источников; логические – устанавливать причинно-следственные связи.</p>
4.	<p>Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют</p>	

	состояния здоровья с помощью функциональных проб	дневник самоконтроля	
5.	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>			
<b>Лёгкая атлетика</b>			
6.	Овладение техникой спринтерского бега Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<b>личностные:</b> нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость; самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам; <b>регулятивные:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять
7.	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе:	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	

	мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м	<p>процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>установленные правила в планировании способа решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;</p> <p>контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;</p> <p>осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия;</p> <p>коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,</p> <p><b>коммуникативные:</b></p> <p>инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;</p> <p>планирование учебного сотрудничества - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;</p> <p>управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p><b>познавательные:</b></p> <p>общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить</p>
8.	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
9.	Овладение техникой прыжка в высоту Процесс совершенствования прыжков в высоту	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
10.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча на	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в</p>	



	<p>дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>	<p>процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений;</p> <p>знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p>
11.	<p><b>Развитие выносливости</b></p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>	
12.	<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
13.	<p><b>Развитие скоростных способностей</b></p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений,</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>	

	бег с ускорением, с максимальной скоростью		
14.	<b>Знания о физической культуре</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
15.	<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
16.	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений;	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической	

	помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
<b>Гимнастика</b>			
17.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	<p><b>личностные:</b> нравственно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость; самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, <b>регулятивные:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую; планирование – составлять план и последовательность действий; прогнозирование – умение предвосхищать результат; контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, коррекция – адекватно воспринимать</p>
18.	Освоение строевых упражнений Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
19.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	

	поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах		предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;
20.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; <b>коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;
21.	Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,
22.	Освоение акробатических упражнений Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, <b>познавательные:</b> общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
23.	<b>Развитие координационных способностей</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	информационные - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать; знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

	мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
24.	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
25.	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
26.	<b>Развитие гибкости</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости	
27.	<b>Знания о физической культуре</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	

28.	<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
29.	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
<b>Баскетбол</b>			
30.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	<b>личностные:</b> смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению; самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе
31.	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
32.	Дальнейшее обучение технике	Описывают технику изучаемых игровых	

	<p>движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>положительного отношения к школе; <b>регулятивные:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели; контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты; осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,</p>
33.	<p>Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения; взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения; планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности; управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во</p>
34.	<p>Перехват мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
35.	<p>Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
	<p>Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
	<p>Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от</p>	

		ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<p>взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p><b>познавательные:</b></p> <p>общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлекссию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;</p> <p>логические - устанавливать причинно-следственные связи.</p>
	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
<b>Волейбол</b>			
	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и	



	развития психомоторных способностей	управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	
	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	

разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку		
Нижняя прямая подача мяча через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>		
Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	<b>личностные:</b> смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности;
Гибкость Упражнения для рук и плечевого	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показа-	самоопределение - навыки адаптации в

	пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	телям	динамично изменяющемся и мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам;
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям	<b>регулятивные:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем; планирование – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям	контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты;
	Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям	коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	<b>коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия; планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участников; управление коммуникацией – разрешать

			<p>конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p><b>познавательные:</b></p> <p>общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;</p> <p>информационные - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;</p> <p>логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.</p>
--	--	--	---

### Раздел III. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Изучение физической культуре в 7 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

#### Личностные результаты

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### **Универсальные коммуникативные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, - приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, --выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### Уровень физической подготовленности уч-ся 7 класса

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	5,9 и выше	5,6-5,2	4,8 и ниже	6,3 и выше	6,2-5,5	5,0 и ниже
		Бег 60 м, сек	11,2 и выше	11,0-9,8	9,4 и ниже	11,4 и выше	11,2-10,2	9,8 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	1 и ниже	5-6	8 и выше	1 и ниже	3-6	8 и выше
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
		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	12 и ниже	15-20	25 и выше	10 и ниже	12-20	25 и выше
		Метание мяча, м	26 и ниже	28-32	38 и выше	15 и ниже	17-25	26 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	100 и ниже	105-115	120 и выше	90 и ниже	95-105	110 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,5-9,0	8,7 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	2 и ниже	5-7	9 и выше	6 и ниже	10-12	18 и выше
6	Выносливость	Кросс 1500 м – мальчики, 1000 м - девочки, мин. сек	7,00 и выше	6,40-6,10	6,00 и ниже	5,30 и выше	5,00-4,20	4,00 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	90 и ниже	100-110	115 и выше	105 и ниже	110-125	130 и выше



## Раздел IV. Тематическое планирование

Номер урока	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов	Электронные (ЦОР)	Дата проведения урока	Корректировка даты
	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>		
1	Проведен инструктаж по ТБ. Метания мяча.	1		02.09	
2	Высокий старт .Техника бега.	1		05.09	
3	Техника бега. .Эстафетный бег.	1		09.09	
4	Входная контрольная работа.	1		12.09	
5	Прыжки в длину с разбега. .Техника бега.	1		16.09	
6	Прыжки в длину с разбега. .Метания мяча.	1		19.09	
7	Учет прыжков в длину с разбега Метания мяча.	1		23.09	
8	Метания мяча .Прыжки в высоту с разбега.	1		26.09	
9	Прыжки в высоту с разбега. .Техника бега.	1		30.09	
10	Учет бега на 60м. Метания мяча..	1		03.10	
11	Метания мяча .Эстафетный бег.	1		07.10	
12	Учет метания мяча .Эстафетный бег.	1		10.10	
	<b>Кроссовая подготовка. (5 часов)</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>		
13	Равномерный бег.5 – 8м.	1		14.10	
14	Равномерный бег. 7 – 10м.	1		17.10	
15	Учет бега на 1000м. Пионербол.	1		21.10	
16	Равномерны бег.12 – 15м.	1		24.10	
17	Учет бега на 1500м. Пионербол.	1		28.10	
	<b>Волейбол (12 часов)</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>		
18	Передача мяча сверху. Правила волейбола .т/б	1		07.11	
19	Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1		11.11	
20	Прием мяча сверху и снизу Подача мяча.	1		14.11	
21	Учет передачи мяча сверху. Учебная игра.	1		18.11	

22	Прием мяча снизу Подача мяча.	1		21.11	
23	Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу.	1		25.11	
24	Учет приема мяча снизу. Игровая практика.	1		28.11	
25	Подача мяча сверху. Способы перемещения.	1		02.12	
26	Прием мяча сверху и снизу.	1		05.12	
27	Подача мяча снизу. Стойка игрока.	1		09.12	
28	Учет подачи мяча сверху. Игровая практика.	1		12.12	
29	Учебная игра .Правила волейбола.	1		16.12	
	<b>Баскетбол (12 часов)</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>		
30	Ведение мяча. Правила баскетбола. т/б	1		19.12	
31	Повторение различных передач. .Способы передвижения.	1		23.12	
32	Остановка в два шага .Выбивание мяча.	1		26.12	
33	Броски мяча в корзину. т/б	1		09.01	
34	Учет ведение мяча, Игровая практика. .	1		13.01	
35	Передача мяча в тройках .Броски мяча.	1		16.01	
36	Тактика защиты. Стойка игрока.	1		20.01	
37	Тактика нападения .Броски мяча	1		23.01	
38	Вырывание и выбивание мяча.	1		27.01	
39	Ведение, остановка, поворот.	1		30.01	
40	Учебная игра.	1		03.02	
41	Учет учебной игры.	1		06.02	
	<b>Гимнастика (14 часов)</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>		
42	Акробатика .т/б	1		10.02	
43	Акробатика	1		13.02	
44	Акробатика.	1		17.02	
45	Акробатическое соединение	1		20.02	
46	Акробатическое соединение.	1		27.02	
47	Учет акробатического соединение.	1		03.03	
48	Висы и упоры .Простой вис.	1		06.03	
49	Висы и упоры. Простые упоры.	1		10.03	
50	Лазанье по канату в 2 приема	1		13.03	
51	Лазанье по канату в 2 приема	1		17.03	
52	Лазанье по канату в 2 приема.	1		31.03	

53	Опорные прыжки..	1		03.04	
54	Опорные прыжки.	1		07.04	
55	Опорные прыжки.	1		10.04	
	<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>		
56	Техника бега .Высокий старт.	1		14.04	
57	Скоростной бег. Прыжки в длину.	1		17.04	
58	Учет бега на 60м.Метание мяча.	1		21.04	
59	Эстафетный бег .Прыжки в длину.	1		24.04	
60	Челночный бег. Метание мяча.	1		28.04	
61	Учет прыжков в длину .Эстафетный бег.	1		05.05	
62	Прыжки в высоту .Метание мяча.	1		12.05	
63	Метания мяча. Прыжки в высоту..	1		15.05	
64	Учет метание мяча .Баскетбол.	1		19.05	
	<b>Кроссовая подготовка 3 часа</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>		
65	Учет бега на 1000м.Баскетбол.	1		22.05	
66	Равномерный бег.9 – 13м.Баскетбол.	1		26.05	
67	Итоговая контрольная. Пионербол.	1		29.05	

### Контрольные нормативы для учащихся 7 классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	5,0	5,2	5,6	5,0	5,5	6,3
Бег 60 метров, сек.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег, кросс 1000 метров, мин	3,45	4,10	5,00	4,00	4,30	5,30
Бег, кросс 1500 метров, мин	6,00	6,40	7,30	7,30	8,00	8,30
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	155
Метание мяча на дальность	39	31	23	26	19	16
Подтягивание	8	6	4	19	15	11
Прыжки через скакалку, 1 минута	110	90	80	120	105	90
Отжимание от пола	25	20	15	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек	24	20	16	25	22	18
Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Челночный бег 3х10метров	8,3	8,6	9,3	8,7	9,5	10,0