

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МОБУ СОШ № 30 и на основе Примерной программы по предмету «Физическая культура» для 7 классов и рассчитанной на 105 часов (35 недель).

Для реализации содержания учебного предмета используется учебник «Физическая культура» автор М.Я.Виленский издательство « Просвещение» 2018 .

На изучение предмета физическая культура в 7 классе учебным планом школы на 2022-2023 учебный год выделяется 3 часа в неделю.

Согласно календарному учебному графику по школе на 2022-2023 учебный год в рабочей программе на изучение предмета « Физическая культура» изменяется количество часов за год в 7б классе и составляет 100 часов, в 7 а классе – 103 часа, в 7в-102 часа. Прохождение программы в полном объеме осуществляется за счет сокращения часов на повторение изученного материала.

Формы текущего контроля:

- **сдача нормативов** (прием контрольных нормативов, норм ГТО)
- **зачет** (проводится после изучения какой-либо темы)
- **тестирование** (прием тестов, определяющих уровень физической подготовленности учащихся (учащиеся сдают учебные тесты в начале и конце учебного года)).
- **устный опрос** (основы знаний о физической культуре)
- **письменный опрос** (тест)
- **доклад**
- **проектная работа**

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов
для определения уровня физической подготовленности**

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивани е (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	Низ- кий	Сред- ний	Высо- кий	Низ- кий	Сред- ний	Высо- кий	Низ- кий	Сред- ний	Высо- кий	Низ- кий	Сред- ний	Высо- кий	Низ- кий	Сред- ний	Высо- кий
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8

8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивани е (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	Низ- кий	Сред- ний	Высо- кий	Низ- кий	Сред- ний	Высо- кий	Низ- кий	Сред- ний	Высо- кий	Низ- кий	Сред- ний	Высо- кий	Низ- кий	Сред- ний	Высо- кий
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Контрольные упражнения

Мальчики

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	20	25	30	260	300	320	10,00	9,30	8,50	9,7	9,3	8,5	2	6	10
6	21	29	36	270	320	340	8,10	7,50	7,30	9,3	9,0	8,3	2	6	10
7	28	32	38	290	340	360	8,00	7,30	7,00	9,3	9,0	8,3	2	5	9
8	28	35	40	310	360	380	11,40	10,40	10,00	9,0	8,7	8,0	3	7	11
9	31	40	45	330	380	430	11,00	10,00	9,20	8,6	8,4	7,7	4	8	12

Девочки

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 м (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	14	18	20	22 0	26 0	28 0	10,30	9,40	9,00	10, 1	9,7	8,9	4	8	15
6	15	18	23	23 0	28 0	30 0	8,40	8,20	8,00	10, 0	9,6	8,8	5	9	16
7	17	21	26	24 0	30 0	33 0	8,30	8,00	7,30	10, 0	9,5	8,7	6	12	18
8	18	22	27	26 0	31 0	34 0	13,50	12,40	11,00	9,9	9,4	8,6	7	12	20
9	18	23	28	29 0	32 0	37 0	13,00	12,00	10,20	9,7	9,3	8,5	7	12	20

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

Клас с	Контрольные упражнения		ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся		Мальчики			Девочки		
	Оценка		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4x9 м, сек		9,4	9,9	10, 4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд		4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек		3,40	4,1 0	4,4 0	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд		8,5	9,2	10, 0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин		8,20	9,2 0	9,4 5	10,0 0	11,2 0	12,05
9	Прыжки в длину с места		210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине		11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре		32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя		13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз		58	56	54	66	64	

	Контрольные упражнения		ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся		Мальчики			Девочки		
	Оценка		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4x9 м, сек		9,6	10, 1	10,6	10,0	10,4	11,2

8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,5 0	4,2 0	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,0 0	9,4 5	10,3 0	10,5 0	12,3 0	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,1 5	11,1 5	11,0 0	12,4 0	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м
---	----------	-----	-----	-----	-----	-----

клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	

4 ступень – Нормативы ГТО для школьников 13-15 лет

Возраст 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		серебрян бронзовый	ый	золотой	бронзовый	серебряны й	золото й
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
2.	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			—	—	—
	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места						
3.	толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук						
4.	упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	7	9	15
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу			Ладоня			Ладон
6.	(достать пол)	Пальцами		ми	Пальцами		ями

Испытания (тесты) по выбору

7. Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	–	–	–
или кросс на 3 км по						
8. пересеченной местности*				Без учета времени		
9. Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
Стрельба из пневматической						
винтовки из положения сидя или						
стоя с опорой локтей о стол или						
стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
или из электронного оружия из						
положения сидя или стоя с						
опорой локтей о стол или стойку,						
10. дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
Туристический поход с проверкой						
11. туристических навыков				В соответствии с возрастными требованиями		
Кол-во видов испытаний видов (тестов)						
в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые						
необходимо выполнить для получения						
знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- 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 способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; 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:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся 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;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность 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;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Название раздела	Содержание
1	История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР)	Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). <i>Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</i> Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Нормы ГТО.
	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.</i> <i>Выдающиеся спортсмены СССР и России.</i> Олимпийские игры в Москве. <i>Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения</i>
2	Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели	Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. <i>Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.</i> Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения. <i>Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий</i>

3	<p>Физическая культура человека.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p>	<p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p><i>Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека</i></p>
4	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Организация досуга средствами культуры</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p><i>Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом</i></p>
5	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</p>	<p>Оценка техники движений.</p> <p><i>Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.</i></p> <p><i>Оценка техники движений способом сравнения.</i></p> <p><i>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</i></p> <p><i>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i></p> <p><i>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i></p> <p><i>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</i></p> <p><i>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</i></p> <p><i>Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</i></p>
	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p><i>Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма</i></p>
	<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения.</p> <p><i>Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на</i></p>

		уроках физической культуры. Показатели физической подготовленности учащихся 7 классов
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций
	Опорные прыжки	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла
	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)	Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию
	Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях
	Упражнения с прикладной направленностью	Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Упражнения на кольцах. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма. Лазанье по гимнастической стенке
8	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения	Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики - 3000 м; девочки - 1500 м). Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега

	Прыжковые упражнения	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»
	Метание малого мяча	Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики - 16 м; девочки - 12 м), стоя на месте. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики - 12 м; девочки - 10 м), стоя на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу
9	Спортивные игры. Баскетбол	Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам
	Волейбол	Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку Игра в волейбол по правилам
10	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладно-ориентированная физическая подготовка	Совершенствование техники лазанья по канату. Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке. Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в висе; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180°; 3) при каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180°; 4) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники

		<p>упражнений на кольцах.</p> <p>Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом.</p> <p>Техника кроссового бега.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.</p> <p>Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».</p> <p>Полосы препятствий естественного и искусственного характера.</p> <p>Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий</p>
11	Общефизическая подготовка	<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств.</p> <p>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел, тема урока.	Формы текущего контроля	Кол-во часов
	Легкая атлетика		15
1	Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт.	текущий	1
2	Бег 30 м. Прыжки с места.	тест	1
3	Метание мяча в цель. Бег 60 м с низкого старта.	текущий	1
4	Метание мяча в цель. Бег 60м с низкого старта.	текущий	1
5	Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность.	Норматив Бег 60м	1
6	Метание мяча на результат. Прыжки в длину с разбега.	Норматив Метание мяча	1
7	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	текущий	1
8	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	текущий	1
9	Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафетный бег.	Норматив прыжки в длину	1
10	Равномерный бег 600 м. Силовая подготовка.	текущий	1
11	Равномерный бег 800 м. Силовая подготовка.	Тест Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1
12	Равномерный бег 1000 м. Полоса препятствий.	тест	1
13	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	текущий	1

14	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	текущий	1
15	Бег в гору, с горы. Полоса препятствий.	текущий	1
	Баскетбол		34
16	Т.Б. на уроках баскетбола. Стойка, перемещения.	текущий	1
17	Передачи мяча. Броски с места.	текущий	1
18	Ведения мяча в разных стойках .	текущий	1

19	Ведения мяча. Штрафной бросок.	текущий	1
20	Взаимодействие двух игроков. Перехват мяча.	текущий	1
21	Ведение мяча. Прорыв к щиту, броски в корзину.	текущий	1
22	Ведение, броски с различных точек.	текущий	1
23	Комбинации из освоенных элементов техники (К)	Зачет опрос	1
24	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
25	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
26	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
27	Ведение мяча с изменением направления.(К)	Зачет опрос	1
28	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1

29	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
30	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
31	Ведение мяча с изменением скорости.(К)	Зачет опрос	1
32	Ведение мяча с сопротивлением..	текущий	1
33	Ведение мяча с сопротивлением..	текущий	1
34	Ведение мяча с сопротивлением..	текущий	1
35	Ведение мяча с сопротивлением..	текущий	1
36	Ведение мяча с сопротивлением..(К)	Зачет опрос	1
37	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1

38	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
39	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
40	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
41	Броски мяча одной от плеча.(К)	Зачет опрос	1
42	Штрафной бросок.	текущий	1
43	Штрафной бросок.	текущий	1
44	Штрафной бросок.(К)	Зачет опрос	1
45	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1

46	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
----	-----------------------------	---------	---

47	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
48	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
49	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
	Гимнастика		18
50	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения, висы и упоры.	текущий	1
51	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
52	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
53	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
54	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
55	Строевые упражнения, висы и упоры (К)	Норматив подтягивание	1
56	Акробатика.	Тест Наклон вперед	1
57	Акробатика.	текущий	1

58	Акробатика.	текущий	1
59	Акробатика.	текущий	
60	Акробатика.	текущий	1
61	Акробатика.(К)	Зачет опрос	1
62	Опорный прыжок.	текущий	1
63	Опорный прыжок.	текущий	1
64	Опорный прыжок.	текущий	1
65	Опорный прыжок.	текущий	1
66	Опорный прыжок.	текущий	1
67	Опорный прыжок.(К)	Зачет опрос	1
	Волейбол		18
68	Стойка, перемещения в стойке.	текущий	1
69	Стойка, перемещения в стойке.	текущий	1

70-71	Передачи сверху в парах.	текущий	2
72-73	Передачи сверху в парах.	текущий	2
74	Передачи сверху в парах. (К)	Зачет опрос	1
75-76	Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	2
77	Прием мяча снизу двумя руками.(К)	Зачет опрос	1
78 -79	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	2
80	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	1
81	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.(К)	Зачет опрос	1
82-83	Нападающий удар. Блок.	текущий	2
84-85	Нападающий удар. Блок.	текущий	2
	Легкая атлетика		1 7
86 -87	Бег по пересеченной местности.	текущий	2

88 -89	Бег по пересеченной местности	текущий	2
90 -91	Преодоление препятствий.	текущий	2
92	Преодоление препятствий.(К)	Зачет опрос	1
93-94	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Тест Бег 30м	2
95	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	текущий	1
96	Бег 60 м на результат. (К) Эстафетный бег.	Норматив бег 60м	1
97-98	Прыжки в высоту с разбега.	Тест прыжок с места	1
99	Прыжки в высоту с разбега.(К)	Норматив прыжки в высоту	1
100- 101	Метание мяча.	текущий	2
102- 104	Метание мяча.	текущий	3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7д

№ урока	Раздел, тема урока.	Формы текущего контроля	Кол-во часов
	Легкая атлетика		15
1	Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Лапта.	текущий	1
2	Бег 30 м. Прыжки с места. Лапта.	текущий	1
3	Метание мяча в цель. Бег 60 м с низкого старта. Лапта.	текущий	1
4	Метание мяча в цель. Бег 60м с низкого старта. Лапта.	текущий	1
5	Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность.Лапта.	Бег 60 м нормотивы опрос.	1
6	Метание мяча на результат. Прыжки в длину с разбега. Лапта.	Метание нормотивы орпос.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.Лапта.	текущий	1
8	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.Лапта.	текущий	1
9	Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафетный бег.	Прыжки в длину нормотивы опрос.	1
10	Равномерный бег 600 м. Силовая подготовка.Лапта.	текущий	1
11	Равномерный бег 800 м. Силовая подготовка. Лапта.	текущий	1
12	Равномерный бег 1000 м. Полоса препятствий.	текущий	1
13	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	текущий	1
14	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	текущий	1
15	Бег в гору, с горы. Полоса препятствий.	текущий	1
	Баскетбол		34
16	ТБ на уроках баскетбола. Стойка, перемещения.	текущий	1
17	Передачи мяча. Броски с места.	текущий	1
18	Ведения мяча в разных стойках.	текущий	1

19	Ведения мяча. Штрафной бросок.	текущий	1
20	Взаимодействие двух игроков. Перехват мяча.	текущий	1
21	Ведение мяча. Прорыв к щиту, броски в корзину.	текущий	1
22	Ведение, броски с различных точек.	текущий	1
23	Комбинации из освоенных элементов техники (К)	Техника комбинации перемещений зачет опрос.	1
24	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
25	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
26	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
27	Ведение мяча с изменением направления. (К)	Техника ведения мяча зачет опрос.	1
28	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
29	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
30	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
31	Ведение мяча с изменением скорости. (К)	Техника ведения зачет опрос.	1
32	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
33	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
34	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
35	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
36	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
37	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
38	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
39	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
40	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
41	Броски мяча одной от плеча. (К)	Техника броска мяча зачет опрос.	1
42	Штрафной бросок.	текущий	1
43	Штрафной бросок.	текущий	1
44	Штрафной бросок.	Техника штрафного броска зачет опрос.	1
45	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
46	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
47	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
48	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
49	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
	Гимнастика		18
50	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения, висы и упоры.	текущий	1
51	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
52	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1

53	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
54	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
55	Строевые упражнения, висы и упоры (К)	Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д)опрос нормативы.	1
56	Акробатика.	текущий	1
57	Акробатика.	текущий	1
58	Акробатика.	текущий	1
59	Акробатика.	текущий	
60	Акробатика.	текущий	1
61	Акробатика. (К)	Техника комбинации зачет опрос.	1
62	Опорный прыжок.	текущий	1
63	Опорный прыжок.	текущий	1
64	Опорный прыжок.	текущий	1
65	Опорный прыжок.	текущий	1
66	Опорный прыжок.	текущий	1
67	Опорный прыжок. (К)	Техника опорного прыжка зачет опрос.	1
	Волейбол		18
68	Стойка, перемещения в стойке.	текущий	1
69	Стойка, перемещения в стойке.	текущий	1
70-71	Передачи сверху в парах.	текущий	2
72-73	Передачи сверху в парах.	текущий	2
74	Передачи сверху в парах. (К)	Техника передачи мяча зачет опрос.	1
75-76	Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	2
77	Прием мяча снизу двумя руками. (К)	Техника приема мяча снизу двумя руками зачет опрос.	1
78-79	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	2
80	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	1
81	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. (К)	Техника приема мяча зачет опрос.	1
82-83	Нападающий удар. Блок.	текущий	2
84-85	Нападающий удар. Блок.	текущий	2

	Легкая атлетика		17
86-87	Бег по пересеченной местности.Лапта.	текущий	2
88-89	Бег по пересеченной местности. Лапта.	текущий	2
90-91	Преодоление препятствий. Лапта.	текущий	2
92	Преодоление препятствий. Лапта.	текущий	1
93-94	Спринтерский бег. Эстафетный бег.Лапта.	текущий	2
95	Спринтерский бег. Эстафетный бег.Лапта.	текущий	1
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Лапта.	Бег 60 м опрос нормативы.	1
97-98	Прыжки в высоту с разбега. Лапта.	текущий	1
99	Прыжки в высоту с разбега. Лапта.	Прыжки в высоту на результат нормативы опрос.	1
100-101	Метание мяча. Лапта.	текущий	2
102-103	Метание мяча. Лапта.	текущий	2
104-105	Метание мяча. Лапта.	текущий	2