

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Отдел образования и воспитания Администрации МО «Николаевский район»

МОУ Николаевская СШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

[Якушева Е.В.]
Протокол № 1
от «26» 08 2024 г.

Деляева М.Н.
от «27» 08 2024 г.

Тюрина И.Н.
Приказ № 363 от «29» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5425635)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 А,Б,В,,Г.классов

р.п Николаевка 2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их

физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения

и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 обучающихся, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы учёта рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru / http://fizkultura-na5.ru/	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru / http://fizkultura-na5.ru/	атмосферы побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной;
Итого по разделу		5				

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения;

						подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов,
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru / http://fizkultura-na5.ru/	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru / http://fizkultura-na5.ru/	выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru / http://fizkultura-na5.ru/	выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной

						деятельности;
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru / http://fizkultura-na5.ru/	максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения;
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	27	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru / http://fizkultura-na5.ru/	инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
2.8	Резервные уроки.	3	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru / http://fizkultura-na5.ru/	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
Итого по разделу		91				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
---	-----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5	Тактическая подготовка	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	действий					
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
12	Преодоление препятствий наступанием	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
13	Преодоление препятствий наступанием	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

15	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
16	Эстафетный бег	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
17	Эстафетный бег	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
18	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
19	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
20	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
21	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
22	Акробатические комбинации	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

23	Акробатические пирамиды	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
24	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
25	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
26	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
27	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
28	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
29	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
30	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
31	Комбинация на	1	0	0		http://

	низкой гимнастической перекладине					www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
32	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
33	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
34	Передача мяча после отскока от пола	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
35	Передача мяча после отскока от пола	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
36	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
37	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
39	Бросок мяча в корзину двумя	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/

	руками снизу после ведения					http://fizkultura-na5.ru/
40	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
41	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
44	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
45	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
46	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
47	Поворот упором при спуске с пологого	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/

	склона					http://fizkultura-na5.ru/
48	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
49	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
50	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
51	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
52	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
53	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
54	Перевод мяча за голову	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
55	Перевод мяча за голову	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/

						http://fizkultura-na5.ru/
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
58	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
59	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
63	Средние и длинные передачи мяча по	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	прямой					
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
71	Игровая деятельность с использованием	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	разученных технических приёмов					
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и	1	0	0		http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	60м					
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	из положения стоя на гимнастической скамье					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
97	Правила и техника выполнения	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru/

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					http://fizkultura-na5.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
99	Промежуточная аттестация	1	0	0		http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
100	Резерв.	1	0	0		http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
101	Резерв.	1	0	0		http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
102	Резерв.	1	0	0		http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

Приложение

1. Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки

Учебный предмет: физическая культура

Условные обозначения: оценка текущая (Т) тематическая (Тем); устно (У), письменно (П), практика(ПР).

К концу обучения в 7 классе у обучающихся будут сформированы следующие умения:	Способы оценки
выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;	У, Т, ПР
составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;	У, П
осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;	ПР
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;	ПР
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	ПР
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и	ПР

возрастно-половых особенностей;	
демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);	ПР
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);	ПР
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).	ПР

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

. Виленский Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5—7 классы — М.: Просвещение, 2019

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (resh.edu.ru),
- ВФСК ГТО (gto.ru),
- ГТО73.рф.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной и основной школы 1 – 9 классы

**(на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы
В.И.Лях, А. А. Зданевич 2019г.)**

Пояснительная записка.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2019 г.)

С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (*см. таблицы*).

7 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из	9+	5	2-	18+	10	6-

	положения сидя						
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00

Лист корректировки

[illegible]