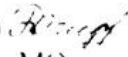

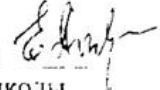


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Баянголская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено 
На заседании МО
Очирова Б.С.
Протокол № 4
от « 29 » 08 2024г

Согласовано 
Заместитель директора
по УВР Гаганова О.Б.
Протокол № 1
от « 29 » 08 2024г

Утверждаю 
Директор школы
Дондупова Е. Р.
Приказ № 67
от « 30 » 08 2024г

Рабочая программа

ID 6261960

Предмет Физическая культура
Класс 7 класс
Уровень обучения базовый
Учитель Монтоев З.В, учитель физической культуры
Срок действия программы 2024 – 2025 учебный год

с.Баянгол
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	6
Содержание учебного предмета.....	15
Календарно – тематическое планирование.....	17
Литература.....	20

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральная образовательная программа ООО, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г.под №372;

-Приказ № 569 от 18.07.2022г. «О внесении изменений в федеральные государственные стандарты ООО», утвержденные приказом Министерства просвещения № 287;

-Приказ № 110 от 19.02.2024г «О внесении изменений в некоторые приказы МОиН РФ и Минпросвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов ООО»;

Приказ МОиН Республики Бурятия № 1116 от 21.08.2023г.«Об утверждении Методических рекомендаций по разработке учебного плана для общеобразовательных организаций Республики Бурятия» на основе федерального учебного плана;

- СанПиН1.2 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2,действующими до 01.03.2027г. и санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28, действующими до 01.01.2027г»;

-Приказ Министерства просвещения России от 21.09.2022г.№858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024г. «О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-ООП ООО МБОУ «Баянгольская СОШ»;

- Устав МБОУ «Баянгольская СОШ»

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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:

- 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 (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- 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.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки

физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений,

быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю с 7 классом.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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 перенапряжения 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 пере движений;
- 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 физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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 долговую 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 физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, 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, аргументировано 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.

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

13 лет

Физическое упражнение	Мальчики					девочки				
	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень
Бег 30 м (сек)	5,9 и больше	5,8 – 5,7	5,6 – 5,2	5,1 – 4,9	4,8 и меньше	6,3 и больше	-	6,2 – 5,5	5,4 – 5,1	5,0 и меньше
Прыжок в длину с места (см)	150 и меньше	151 – 169	170 – 190	191 – 204	205 и больше	140 и меньше	141 – 159	160 – 180	181 – 199	200 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см)	+2 и меньше	+3 - +4	+5 - +7	+8	+9 и больше	+6 и меньше	+7 - +9	+10 – +12	+13 – +17	+18 и больше
Подтягивание (кол.раз)	1	2 – 4	5 – 6	7	8 и больше	5 и меньше	6 - 11	12 – 15	16 – 18	19 и больше
Бег 1000 м. (мин.сек.)	7,16 и больше	7,15 – 6,17	6,16 – 5,19	5,18 – 4,21	4,20 и меньше	8,01 и больше	8,00– 7,01	7,00 – 6,01	6,00 – 5,01	5,00 и меньше

14 лет

Физическое упражнение	Мальчики					девочки				
	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень
Бег 30 м (сек)	5,8 и больше	5,7 – 5,6	5,5 – 5,1	5,0 – 4,8	4,7 и меньше	6,1 и больше	6,0	5,9 – 5,4	5,3 – 5,0	4,9 и меньше
Прыжок в длину с места (см)	160 и меньше	161 – 179	180 – 195	196 – 209	210 и больше	145 и меньше	146 – 159	160 – 180	181 – 199	200 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см)	+3 и меньше	+4 - +6	+7 - +9	+10	+11 и больше	+7 и меньше	+8 -+11	+12 – +14	+15 – +19	+20 и больше
Подтягивание (кол.раз)	2	3 – 5	6 – 7	8	9 и больше	5 и меньше	6 - 12	13 – 15	16	17 и больше
Бег 1000 м. (мин.сек.)	7,01 и больше	7,00 – 6,04	6,03 – 5,07	5,06 – 4,11	4,10 и меньше	7,51 и больше	7,50– 6,51	6,50 – 5,57	5,56 – 4,51	4,50 и меньше

Домашние задания для 7 класса

Упражнение	Оценка	Мальчики				Девочки			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
Прыжки со скакалкой за 25 сек.	«3»	46	48	50	52	52	54	56	58
	«4»	48	50	52	54	54	56	58	60
	«5»	50	52	54	56	56	58	60	62
Подтягивание в висе	«3»	8	9	10	11	-	-	-	-
	«4»	9	10	11	12	-	-	-	-
	«5»	10	11	12	13	-	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	«3»	-	-	-	-	8	9	10	11
	«4»	-	-	-	-	9	10	11	12
	«5»	-	-	-	-	10	11	12	13
Сгибание и разгибание рук в упоре (на полу - мальчики; на гимнастической скамейке - девочки)	«3»	17	18	19	20	12	13	14	15
	«4»	18	19	20	21	13	14	15	16
	«5»	19	20	21	22	14	15	16	17
Поднимание туловища из положения на спине	«3»	15	17	19	21	13	15	17	19
	«4»	17	19	21	23	15	17	19	21
	«5»	19	21	23	25	17	19	21	23
Приседание на одной ноге	«3»	5	6	7	8	3	4	5	6
	«4»	6	7	8	9	4	5	6	7
	«5»	7	8	9	10	5	6	7	8
Прыжки в длину с места (см)	«3»	160	165	170	175	150	155	160	165
	«4»	165	170	175	180	155	160	165	170
	«5»	170	175	180	185	160	165	170	175
Прыжки вверх из приседа	«3»	10	12	14	16	8	9	10	11
	«4»	12	14	16	18	9	10	11	12
	«5»	14	16	18	20	10	11	12	13

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,2	5,6	5,9	5,5	5,9	6,3
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
4. Прыжок в длину с места, см	190	170	150	180	160	140
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	40	35	35	30	25
6. Челночный бег 3*10 м, с	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0	9,0	10,4	11,2
2. Бег 300 м, мин, с	58,0	1.02	1.08	1.00	1.05	1.10
3. Бег 1000 м, мин, с	4.15	4.45	4.55	4.35	4.55	5.25
4. Бег 1500 м, мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5. Бег 2000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
7. Прыжок в высоту с разбега, см	120	115	100	110	100	90
8. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 2 приема	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приема	Техника					
3. Соединение упражнения на брусьях	Техника					
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок через козла в ширину (105 см)	Техника					
6. Опорный через козла в длину (110 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	100	95	85	100	70	45
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
ЛЫЖИ						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
3. Одновременный одношажный ход	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км	5.45	6.15	6.45	6.15	6.45	7.30
6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
6. Бег на лыжах 3 км, мин, сек	Без учета времени					
ПЛАВАНИЕ						
1. Плавание, мин, с	50,0	-	-	1.07	-	-
2. Плавание без учета времени, м	-	25	12	-	25	12

Содержание учебного курса

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел **«Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема **«Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно

важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема **«Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Низкий старт повторение программы 6 класса. Техника безопасности.	1		
2	Бег 60 метров с низкого старта.	1		
3	Стартовый разгон и финиширование	1		
4	Разучивание прыжка в длину с разбега.	1		
5	Прыжок в длину с разбега, с короткого разбега. Прыжок в длину на результат.	1		
6	Учет бег 30 и 60 метров на результат. Учет бег 100 метров. Челночный бег.	1		
7	Разучивание метание мяча 150 гр	1		
8	Метание мяча с места в цель.	1		
9	Метание мяча с короткого разбега. Метание мяча на результат 150 гр.	1		
10	«Президентские состязания» «пресс» «наклон». Бег 1000 метров.	1		
11	Бег на длинные дистанции: «кросс» 500 метро	1		
12	Эстафетный бег и с преодолением препятствий.	1		
13	Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство соревнований по легкой атлетике.	1		
14	Ведущие спортсмены легкоатлеты России	1		
15	Совершенствовать прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1		
16	Разучивание поворотов на месте. Повторение 6 класса. Техника безопасности	1		
17	Повороты с мячом и после «ловли - передачи». Ведение мяча с изменением направления.	1		
18	Ловля и передача одной рукой от плеча.	1		
19	Бросок мяча одной рукой от груди с близкой дистанции. Бросок мяча одной рукой от груди со средней дистанции.	1		
20	Бросок мяча после ведения.	1		
21	Передачи мяча в движении от груди (ловля).	1		
22	Передачи мяча в движении с отскоком об пол(ловля).	1		

23	Передачи, ловля и остановка «шагом» «прыжком».	1		
24	Учебная игра « 8 точных передач»	1		
25	Учебная игра 3 х 3 по упрощенным правилам.	1		
26	Учебная игра 4х4 мини - баскетбол.	1		
27	Правила игры и соревнования 2х сторонняя игра. Судейство соревнований и жесты судьи.	1		
28	Строевые приемы: повороты на месте, перестроение в 2-3 шеренги. Дробление и сведение; разведение и слияние.	1		
29	Разучивание кувырок вперед в стойку на лопатках. Разучивание кувырок назад в полу шпагат.	1		
30	Махи вперед-назад на брусьях, соскок, сед ноги врозь.	1		
31	Висы, упоры на перекладине	1		
32	Ходьба различная по бревну. Упражнения на равновесие.	1		
33	Лазание по канату: в 2 приема, в 3 приема.	1		
34	Опорный прыжок через козла ноги врозь высота	1		
35	Разучивание передачи мяча сверху(прием).	1		
36	Разучивание передачи мяча снизу(прием).	1		
37	Передачи мяча через сетку с близкого расстояния.	1		
38	Передачи мяча через низкую сетку. Передачи в 3-х с перемещением	1		
39	Нижняя прямая подача с 3-4- шагов. Нижняя прямая подача с места подачи.	1		
40	Разучивание верхней прямой подачи с 3-4 шагов. Верхняя прямая подача с места подачи	1		
41	Разучивание нападающего удара по низкой сетке.	1		
42	Нападающий удар и нижний прием мяча.	1		
43	Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1		
44	Учебная игра по правилам волейбола.	1		
45	Правила соревнований 2х сторонняя игра.	1		
46	Судейство соревнований и жесты судьи. Переход, расстановка, разметка, размеры площадки.	1		

47	Техника безопасности на занятиях. Бег, прыжки, эстафета	1		
48	Упражнения для развития быстроты, ведение мяча, остановка	1		
49	Дыхательные упражнения, удары по мячу, силовые упражнения.	1		
50	Жонглирование мяча на месте, переменный бег, «чеканка». Футбольный фристайл.			
51	Упражнения для развития силы, работа с мячом, эстафета.	1		
52	Отработка ударов по мячу: носком, пяткой, головой. Ведение внешней, средней, внутренней частью подъема. Игра	1		
53	Отработка остановки мяча бедром, грудью, головой. Игра.	1		
54	Обманные движения финты «уходом» в сторону, назад, вперед.	1		
55	Индивидуальная подготовка: игра вратаря, удары в ворота.	1		
56	Игровые комбинации в тройках, передача, стенка, удары	1		
57	Групповые упражнения с ведением мяча с обводом стоек.	1		
58	Упражнение для развития ловкости эстафетный бег, ускорения	1		
59	Прыжок в высоту с разбега с 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов.	1		
60	Прыжок в высоту с разбега на технику исполнения	1		
61	Учет Прыжок в высоту с разбега 110-125 см.	1		
62	Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1		
63	Совершенствовать низкий старт и старт разгон.	1		
64	Учет метание на результат 26-39 метров.	1		
65	Медленный бег 6 минут, на развитие выносливости.	1		
66	Подвижные игры на развитие быстроты.	1		
67	Основные правила и положения. Техника безопасности.	1		
68	Учебная игра по правилам, «лапта». Учет учебная игра по правилам с судьей.	1		
Итого		68		

Литература

1. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2008г;
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006;
3. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991.
4. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992;
5. Рабочие программы ФГОС: Предметная линия учебников по физической культуре. А.П.Матвеев –М.: Просвещение, 2013г;
6. Физическая культура 6-7 класс, А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2013г;