

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
с углубленным изучением математики и английского языка  
«Школа дизайна «Точка» г. Перми**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.

ПРИНЯТА  
Научно-методическим советом  
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
«Школа дизайна «Точка»

А.А. Деменева

«31» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Физическая культура» 7 класс  
на 2017 - 2018 учебный год**

**Разработчик:**  
Титова Л.А., Титов И.П.  
учителя физической культуры

**Составлена на основе**  
программы по физической культуре  
А.В. Ляха, А.А. Зданевича

**Пермь, 2017г.**

## **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для 7 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6-7 классов» (А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
2. Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
3. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
5. О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
6. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

### **Цели и задачи реализации программы**

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 оснащённостью 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.

### **Структура и содержание программы**

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). Владение 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.

## **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).

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 12 % (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **4. Личностные, метапредметные и предметные 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, накоплению 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 со-хранять 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.

### **Содержание учебного курса**

- Знания о физической культуре.
- История физической культуры. Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
- Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- Физическое совершенствование
- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
- Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Легкая атлетика. Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.
- Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Футбол. Игра по правилам.
- Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
- Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
- Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
- Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

- Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** **Организация самостоятельных занятий физической культурой**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при выборе мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

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

## **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы

упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне(девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад; вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине(мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую)

руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; висна согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях(мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча подвижной (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега подвижной мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёхшагов).

### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с

неоконченным отталкиванием малкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; Спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; попоротупором.

### **Спортивные игры**

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

### **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно - ориентированная физическая подготовка**

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в **два и три** приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и

спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

### **Физическая подготовка**

Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений безпотери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» опорой наруку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

## **Легкая атлетика**

Развитие выносливости. Бег с максимальной в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью : большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями, Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции), Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме „до отказа,,.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с приседанием и изменением направлений, поворотами вправо и влево, Махи правой, левой ногой и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой Тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорения: переходящее в многоскоки.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

## **Лыжные гонки**

Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег повиной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах верной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление

препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

### **Баскетбол**

Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча По неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

### Футбол

Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многопрыжки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно – интервального метода.

### Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

#### 13 лет

мальчики						девочки		
Физическое упражнение	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень	низкий уровень	ниже среднего	средний 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

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
Наклон вперед из положения сидя (см)	+2 и меньше	+3 - +4	+5 - +7	+8	+9 и больше	+6 и меньше	+7 - +9	+10 - +11
Подтягивание (кол.раз)	1	2 – 4	5 – 6	7	8 и больше	5 и меньше	6 - 11	12 – 15
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 – 6,00

**14 лет**

мальчики						девочки		
Физическое упражнение	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень	низкий уровень	ниже среднего	средний 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
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
Наклон вперед из положения сидя (см)	+3 и меньше	+4 - +6	+7 - +9	+10	+11 и больше	+7 и меньше	+8 - +11	+12 – +14
Подтягивание (кол.раз)	2	3 – 5	6 – 7	8	9 и больше	5 и меньше	6 - 12	13 – 15
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

**Домашние задания для 7 класса**

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

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств учащихся 7 классов**

Контрольные упражнения	Мальчики		
	«5»	«4»	«3»
<b>Экспресс тесты</b>			
1. Бег 30 м, с	5,2	5,6	5,9
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-
4. Прыжок в длину с места, см	190	170	150
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	40	35
6. Челночный бег 3*10 м, с	8.3	9.0	9.3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
1. Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0
2. Бег 300 м, мин, с	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	4.15	4.45	4.55
4. Бег 1500 м, мин, с	7.00	7.30	8.00
5. Бег 2000 м	Без учета времени		
6. Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290

7. Прыжок в высоту с разбега, см	120	115	100
8. Метание мяча 150 г, м	39	31	23
<b>БАСКЕТБОЛ</b>			
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника		
<b>ГИМНАСТИКА</b>			
1. Лазание по канату в 2 приема	Техника		
2. Лазание по канату в 3 приема			
3. Соединение упражнения на брусьях	Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника		
5. Опорный прыжок через козла в ширину (105 см)			
6. Опорный прыжок через козла в длину (110 см)	Техника		
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	100	95	85
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника		
<b>ЛЫЖИ</b>			
1. Попеременный двухшажный ход	Техника		
3. Одновременный одношажный ход	Техника		
5. Бег на лыжах 1 км	5.45	6.15	6.45
6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	13.00	14.00	14.30
6. Бег на лыжах 3 км, мин, сек	Без учета времени		
<b>ПЛАВАНИЕ</b>			
1. Плавание ,мин, с	50,0	-	-
2. Плавание без учета времени, м	-	25	12

#### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ Урока п/п	Тема и тип урока	Решаемые проблемы		
1	2	3		
1 чет вер ть				
1.	Низкий старт повторение программы 6 класса. Техника безопасности.		Как правильно выполнять технически е действия по разделу легкой атлетики. Как технически правильно выполнять низкий старт.	
2.	Бег 60 метров с низкого		Как	

	старта.		правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить низкий старт.	
3.	Стартовый разгон и финиширование		Как правильно выполнить Стартовый разгон и финиширов ание.	
4.	Разучивание прыжка в длину с разбега.		Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега.	
5.	Прыжок в длину с разбега, с короткого разбега.		Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега.	
6.	Прыжок в длину на результат.		Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11- 15 шагов	
7.	Учет бег 30 и 60 метров на результат.		Как правильно выполнить бег 60 и 30 м. на результат. Как правильно	

			выполнить низкий старт.	
8.	Учет бег 100 метров. Челночный бег.		Как правильно выполнить бег 100 м. на результат. Как правильно выполнить челночный бег.	
9.	Разучивание метание мяча 150 гр		Как правильно выполнить технику метания мяча.	
10.	Метание мяча с места в цель.		Как правильно выполнить метание в горизонтальную цель.	
11.	Метание мяча с короткого разбега.		Как правильно выполнить технику метания мяча.	
12.	Метание мяча на результат 150 гр.		Как правильно выполнить технику метания мяча.	
13.	«Президентские состязания» «пресс»		Как правильно	

	«наклон». Бег 1000 метров.		выполнить «пресс» «наклон». Бег 1000 метров.	
14.	«Президентские состязания» «подтягивание» «Гибкость» «Челночный бег».		Как правильно выполнить «подтягивание» «Гибкость» «Челночный бег».	
15.	Бег на длинные дистанции: «кросс» 500 метров.		Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 500 м.	
16.	Бег на развитие выносливости 6 минут.		Как развить выносливость.	
17.	Эстафетный бег и с преодолением препятствий.		Как правильно выполнять эстафетный бег.	
18.	Правила соревнований по легкой атлетике.		Как правильно проводить соревнования по легкой атлетике.	
19.	Судейство соревнований по легкой атлетике.		Как правильно	

			осуществлять судейство соревнований по легкой атлетике.	
20.	Ведущие спортсмены легкоатлеты России и Орловщины.		Знать спортсменами в Орловской области.	
21.	Совершенствовать бег на короткие дистанции 30; 60 метров.		Как правильно выполнить бег 60 и 30 м. на результат. Как правильно выполнить низкий старт.	
22.	Совершенствовать метание мяча с разбега 150 г.		Как правильно выполнить технику метания мяча.	
23.	Совершенствовать прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	
24.	Разучивание поворотов на месте. Повторение 6 класса. Техника безопасности			Как правильно вести себя на уроке по баскетболу.

25.	Повороты с мячом и после«ловли - передачи».			Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.
26.	Ведение мяча с изменением направления.			Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.
27.	Ловля и передача одной рукой от плеча.			Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать ловлю и передачу одной рукой от плеча.
28.	Бросок мяча одной рукой от груди с близкой дистанции.	Как правильно совершенствовать броски в кольцо.		
29.	Бросок мяча одной рукой от груди со средней дистанции.	Как правильно совершенствовать броски в кольцо.		
30.	Бросок мяча из различных исходных положений.	Как правильно совершенствовать броски в кольцо.		

31.	Бросок мяча после ведения.	Как правильно совершенствовать броски в кольцо после ведения.		
32.	Передачи мяча в движении от груди (ловля).	Как правильно совершенствовать передачи от груди в движении.		
33.	Передачи мяча в движении с отскоком об пол(ловля).	Как правильно совершенствовать передачи от груди в движении с отскоком от пола.		
34.	Передачи, ловля и остановка«шагом» «прыжком».	Как правильно совершенствовать остановку «шагом» «прыжком».		
35.	Учебная игра « 8 точных передач»	Как развивать координационные способности по средствам игры « 8точных передач»		
36.	Учебная игра 3 х 3 по упрощенным правилам.	Как развивать координационные способности по средствам игры3х3.		
37.	Учебная игра 4х4 мини - баскетбол.	Как развивать координационные		

		способности по средствам игры 3х3.		
38.	Правила игры и соревнования 2х сторонняя игра.	Как правильно трактовать правила игры в баскетбол.		
39.	Судейство соревнований и жесты судьи.	Как правильно осуществлять судейство соревнований по баскетболу.		
40.	Строевые приемы: повороты на месте, перестроение в 2-3 шеренги.		Как правильно выполнять повороты на месте, перестроение в 2-3 шеренги.	
41.	Дробление и сведение; разведение и слияние.		Как правильно выполнять дробление и сведение; разведение и слияние.	
42.	Разучивание кувырок вперед в стойку на лопатках.		Как правильно выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках.	
43.	Разучивание кувырок		Как	

	назад в полу шпагат.		правильно выполнять кувырок назад в полу шпагат.	
44.	Махи вперед-назад на брусках, соскок, сед ноги врозь.		Как правильно выполнять махи вперед-назад на брусках, соскок, сед ноги врозь.	
45.	Висы, упоры на перекладине		Как правильно выполнять висы, упоры на перекладине (низкой).	
46.	Ходьба различная по бревну. Упражнения на равновесие.		Как правильно выполнять ходьбу по бревну. Упражнения на равновесие.	
47.	Лазание по канату: в 2 приема, в 3 приема.		Как правильно выполнять лазание по канату: в 2 приема, в 3 приема.	
48.	Опорный прыжок через козла ноги врозь высота		Как правильно выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь высота 105	

			сантиметро в.	
49.	Разучивание передачи мяча сверху(прием).		Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Разучивание передачи мяча сверху (прием).	
50.	Разучивание передачи мяча снизу(прием).		Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Разучивание передачи мяча сверху (прием).	
51.	Передачи мяча через сетку с близкого расстояния.		Как правильно выполнять передачи мяча через сетку с близкого расстояния.	
52.	Передачи мяча через низкую сетку.		Как правильно выполнять передачи мяча через низкую сетку.	
53.	Передачи в 3-х сперемещением		Как правильно выполнять передачи в 3-х с	

			перемещен и ем.	
54.	Нижняя прямая подача с 3-4- шагов.		Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	
55.	Нижняя прямая подача с места подачи.		Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи с места подачи.	
56.	Разучивание верхней прямой подачи с 3-4 шагов.		Как правильно выполнить верхнюю прямую подачу с 3-4 шагов.	
57.	Верхняя прямая подача с места подачи.		Как правильно выполнить верхнюю прямую подачу с места подачи.	
58.	Разучивание нападающего удара по низкой сетке.		Как правильно выполнить нападающий удар по низкой сетке.	
59.	Нападающий удар и нижний прием мяча.		Как правильно выполнить нападающий удар и нижний прием мяча.	
60.	Игра по упрощенным правилам в волейбол.		Как совершенствовать технически е действия	

			волейбола. Как правильно играть в волейбол.	
61.	Учебная игра по правилам волейбола.		Как совершенст вовать технически е действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	
62.	Правила соревнований 2х сторонняя игра.		Как совершенст вовать технически е действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. Правила соревнован ий.	
63.	Судейство соревнований и жесты судьи.		Как правильно проводить судейство соревнован ий и жесты судьи.	
64.	Переход, расстановка, разметка, размеры площадки.		Как правильно осуществля ть: переход , расстановк а, разметка ,размеры площадки.	
65.	Техника безопасности на занятиях.Бег, прыжки,эстафета.			
66.	Упражнения для развития быстроты,			

	ведение мяча, остановка.			
67.	Дыхательные упражнения, удары по мячу, силовые упражнения.			
68.	Жонглирование мяча на месте, переменный бег, «чеканка». Футбольный фристайл.			
69.	Отработка остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп			
70.	Упражнения для развития силы, работа с мячом, эстафета.			
71.	Отработка ударов по мячу: носком, пяткой, головой.			

72.	Ведение внешней, средней, внутренней частью подъема. Игра.			
73.	Отработка остановки мяча бедром, грудью, головой. Игра.			
74.	Обманные движения финты «уходом» в сторону, назад, вперед.			
75.	Индивидуальная подготовка: игра вратаря, удары в ворота.			
76.	Игровые комбинации в тройках, передача, стенка, удары.			

77.	Групповые упражнения с ведением мяча с обводом стоек.			
78.	Упражнение для развития ловкости эстафетный бег, ускорения			
79.	Прыжок в высоту с разбега с 3-5 шагов.	Как правильно выполнять прыжок в высоту с разбега с 3-5 шагов.		
80.	Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов.	Как правильно выполнять прыжок в высоту с разбега с 7 – 9 шагов.		
81.	Прыжок в высоту с разбега на технику	Как правильно выполнять прыжок в		

	исполнения	высоту.		
82.	Учет Прыжок в высоту с разбега 110-125 см.	Как правильно выполнять прыжок в высоту (учет).		
83.	Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Как правильно выполнять прыжок в высоту (учет).		
84.	Совершенствовать низкий старт и старт разгон.	Как правильно выполнить низкий старт и старт разгон.		
85.	Бег 30;60 метров с низкого старта, финиширование	Как правильно выполнить бег 60 и 30 м.		
86.	Учет бег 60 м. Эстафетный бег с препятствием.	Как правильно выполнить бег 60 м. Как правильно выполнять эстафетный бег.		

87.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» «отталкивание»	Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		
88.	Учет прыжок в длину с разбега.	Как правильно выполнить прыжок в длину.		
89.	Метание мяча 150 г. с разбега «натянутый лук».	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.		
90.	Учет метание на результат 26-39 метров.	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.		
91.	Медленный бег 6 минут, на развитие выносливости.	Как развить выносливость.		
92.	Бег 1500 метров элементы восстановления.	Как выполнить бег на выносливость.		

93.	Подвижные игры на развитие быстроты.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.		
94.	Основные правила и положения. Техника безопасности. Повторение 6 класс.	Как правильно вести себя на уроке по лапте.		
95.	Ловля теннисного мяча и метание в цель.	Как правильно выполнить ловлю теннисного мяча и метание в цель.		
96.	Ловля мяча и метания в подвижную цель.	Как правильно выполнить ловлю мяча и метания в подвижную цель.		
97.	Удар по мячу битой с малой силой.	Как правильно выполнить удар по мячу битой с малой силой.		
98.	Удар по мячу битой с полной силой.	Как правильно выполнить удар по мячу битой с полной силой.		
99.	Тактические действия в защите.	Как правильно выполнить тактические действия в защите.		

100 .	Тактические действия в нападении.	Как правильно выполнить тактические действия в нападении.		
101 .	Учебная игра по правилам, «лапта».	Как правильно играть в лапту по правилам.		
102 .	Учет учебная игра по правилам с судьей.	Как правильно играть в лапту по правилам. Как правильно судить.		

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре**

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным

поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## **Планируемые результаты изучения учебного курса**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
4. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
5. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
6. руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

7. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
8. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

9. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
2. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
3. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
4. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
5. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
6. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

7. вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
8. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
9. проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **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, 2012г;
6. Физическая культура 6-7 класс, А.П.Матвеев – М.; Просвещение, 2008г;
7. Виленский М.Я. Физическая культура. 5 класс. Просвещение. 2002

- 8.Литвинов Е.Н. , Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! Просвещение. 2004г.
- 9.Виленский М.Я. Физическая культура. 6 класс. Просвещение. 2002
- 10.Литвинов Е.Н. , Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! 6 класс. Просвещение. 2004г.
- 11.Виленский М.Я. Физическая культура. 7 класс. Просвещение. 2002
- 12.Литвинов Е.Н. , Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! 7 класс. Просвещение. 2004г.
- 13.Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 8 класс. Просвещение. 2004
- 14.Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 9 класс. Просвещение. 2005
- 16.Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2001

## Приложение А

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		<b>Основная школа</b>	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские программы входят в состав обязательного программно-методического кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	

4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	