

06-05

«УТВЕРЖДЕНО»:

Директор Джежелов П.И.  
Приказ № 85 от «29» августа 2014г.



**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
(учебный предмет)  
**для базовой класс 7**

Рабочая программа разработана на основе  
Примерной программы и авторской программы  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся  
1-11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зланевича (М.: Просвещение, 2012).

Разработчик программы:

Шейнова Юлия Николаевна  
Учитель физической культуры. Первая категория

«РАССМОТРЕНО»:

на заседании МС  
Протокол № 1 от «28» августа 2014г.  
Руководитель Никитина Е.Е.  
(подпись, расшифровка)

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. директора по УВР  
Филатова Ю.Д.  
(подпись, расшифровка)  
«\_28\_» августа 2014 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 класса**

**Нормативно-правовые документы:**

Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.2012 года, в редакциях ФЗ от 07.05.2013 года № 99-ФЗ, от 23.07.2013 года № 203-ФЗ

Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки от 5.03.2004 № 1089,

Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе (Письмо МО РФ № 1561/14-15 от 19.11.1998)

СанПиН 2.4.2821-10 от 03.03.2011 № 1993, СанПиН от 24.11.2011 № МД – 1552/03.

Федеральный базисный учебный план для ОУ РФ (приказ МО РФ № 13 12 от 09.03.2004 г, с изменениями, утверждёнными приказом Минобрнауки России от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889

Региональный базисный учебный план ОУ Ленинградской области Приказ ПО и КО Ленинградской области № 560 от 10.08.2005г

Информационное письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 09.03.2011г. № 19-1060/11 «О подходах к разработке и утверждению рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»

*На уровне школы:*

**Устав МБОУ «Кобринская основная общеобразовательная школа»**

**Общеобразовательная программа основного общего образования МБОУ «Кобринская основная общеобразовательная школа»**

**Учебный план МБОУ «Кобринская основная общеобразовательная школа»**

**Календарный учебный график.**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решение задач физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Рабочая программа для учащихся 5-9 класса ориентирована на базовый уровень Государственного стандарта общего образования для основной школы, в содержании дисциплины использованы материалы Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов для общеобразовательных учреждений. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (Москва, Просвещение, 2010 год - 7-е издание. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

## II. МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ:

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа, (34 учебные недели) в каждом классе, при трехразовых занятиях в неделю. Всего 510 часов с 5 по 9 класс.

## III. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа рассчитана на 510 учебных часов. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объёме 100 учебных часов предназначенный учителям образовательного учреждения для реализации собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий. При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана.

- Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.
- Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы школы, необходимости учета индивидуальных способностей детей. Вариативная часть включает в себя программный материал на усмотрение учителя.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны проводиться отдельно от основной и подготовительной группы, медицинским работником, или учителем физкультуры имеющим документ о допуске на работу с детьми спецмедгруппы, по специальным программам в соответствии с заболеванием и состоянием здоровья каждого ученика.

Данная программа составлена и приближена к условиям образовательного учреждения с учетом климата географических особенностей, состояния учебно-материальной базы, традиций преподавания физической культуры в школе. При разработке данной рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы

знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Структурно программа состоит из трёх учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

- Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по 3-5 минут, по ходу освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств на уроке, а также после сильной физической нагрузки для восстановления сил.
- Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные игры, двигательные действия из видов спорта. Сохраняя определенную традиционность, раздел «Двигательные умения, навыки и способности» включает в себя основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры проводится в зале, где отсутствует достаточное гимнастическое оснащение, невозможна реализация в полном объеме программы по разделу «Гимнастика» (упражнения на снарядах), поэтому упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений, а 3 часа распределены в раздел «Спортивные игры» (баскетбол). Также в разделе лёгкая атлетика, в связи с отсутствием инвентаря отвечающего требованиям техники безопасности, заменены прыжки в высоту на кроссовую подготовку. Эти упражнения также обеспечивают развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.
- В контрольно-оценочном разделе указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамики физического развития, физической подготовленности и уровня ФП.

**О форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

#### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

период времени.			
-----------------	--	--	--

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжным гонкам, подвижным играм – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные полугодия с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### 7 КЛАСС

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

#### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

#### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.

Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## Практическая часть

### 7 КЛАСС СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

#### БАСКЕТБОЛ. – 21 час

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### Волейбол.- 18 часов

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.- 15 часов

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Прыжки опорные.

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. – 27 часов

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. – 21 час

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;  
 Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.  
 Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» .

## V. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

Физическая способность	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	1	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		1	6,4	5,8-5,4	4,9	6,2-5,6	5,1	
		1	6,4	5,6-5,2	4,8	6,5	6,0-5,4	5,1
		2	6,1	5,5-5,1	4,7	6,2	5,9-5,4	4,9
		1	5,8	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
		3	5,5			6,1		
		1						
		4						
		1						
		5						
Координационные	Челночный бег 3x10, с	1	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		1	9,5	9,0-8,6	8,3	9,6-9,1	8,8	
		1	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		2	9,3	8,7-8,3	8,0	10,0	9,5-9,0	8,6
		1	9,1	8,4-8,0	7,7	10,2	9,3-8,8	8,5
		3	9,6			9,7		
		1						
		4						
		1						
		5						

Скоростно-Силовые	Прыжок в длину с места, см	1	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		1	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		1	150	167-190		138	151-170	183
		2	160	180-195		139	154-177	192
		3	163	183-205		143	158-179	194
		1						
		4						
		1						
		5						
		Выносливость	6-минутный бег, м	1	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже
1	950			1100-1200	1350	750	900-1050	1150
1	100			1150-1250	1400	800	950-1100	1200
2	1050			1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
1	1100			1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
3								
1								
4								
1								
5								
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	1	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		1	-3	3-8	10	1	8-11	16
		1	-6	1-7	9	0	6-12	18
		2	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		1	-4	3-10	12	-1	7-14	20
		3						
		1						
		4						
		1						
		5						

Силловые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	0	2-5	6 и выше	_____
		1	0	2-6	7	
		1	0	3-6	8	
		2	0	4-7	9	
		1	1	5-8	10	
		3				
		1				
		4				
		1				
		5				

Зачетные нормативы для учащихся 7 класса

Виды испытания	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	5.0	5.3	5.9	5.2	5.5	6.1
Бег 60 метров	9.4	10.2	11.0	10.0	10.6	11.2
Бег 1000 метров	4.20	4.30	4.40	5.00	5.10	5.20
Бег 1500 метров	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег 6 минут В метрах	1400	1250	1000	1200	1100	800
Подтягивание на перекладине	8	5	3	19	15	11
Челночный бег 4 по 9метров	10.0	10.5	10.8	10.5	10.9	11.3
Поднимание туловища за 1 минуту	45	40	35	38	33	28
Прыжок в длину с места	2.00	1.80	1.55	1.80	1.65	1.40

Наклон вперед из положения сидя (см)	+9	+5	+3	+13	+9	+6
Лыжи 1 км	6.00	6.30	7.30	6.30	7.00	8.00
Лыжи 2 км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
Скакалка за 30 сек - раз	54	52	50	60	58	56
Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	21	19	17	16	14	12
Метание мяча 150 гр	39	33	25	26	19	16

Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		7
1	<i>Базовая часть</i>	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	27
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.5	Лыжная подготовка	21
2	<i>Вариативная часть</i>	21
2.1	Спортивные игры (волейбол)	18

2.2	Спортивные игры (баскетбол)	3
	Итого	102

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по физической культуре для 7 класса

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1	2 четверть	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
			1-27	28-48	49-72	73-102
	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
1.	<i>Базовая часть</i>	81				
1.1	Легкая атлетика	27	1-12			88-102
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15	23 - 27	28 - 36		
1.3	Баскетбол	18	13-22			
1.4	Лыжная подготовка	21			49-69	
2.	<i>Вариативная часть</i>	21				
2.1	Волейбол	18			70-72	73-87
2.2	Баскетбол	3		37- 48		
	Итого:	102	27	21	24	30

По окончании 7 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Демонстрировать (навыки)

#### Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950

	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5