

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

протокол № 1 от _____

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

« _____ » _____ 2023г.

_____ Анчикова А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии

приказ № _____ от _____

_____ Кузнецова О.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

7 класс

3 часа(ов) в неделю, 102 часа(ов) в год.

Разработана на основе:

Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха. 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.:Просвещение, 2018.- 104, [4] с.

Учебники:

М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха.- Москва: Просвещение, 2019. – 239с.

Ульяновск

2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. 7 класс

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в частности:

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **Предметные результаты:**

обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными

требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).
- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и

равновесие (девушки);

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

История ВФСК ГТО.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Допинг.

Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений, направленных на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО и организацию недельного двигательного режима.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.
 Ритмическая гимнастика (девочки).
 Опорные прыжки.
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
 Прыжковые упражнения.
 Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
Спортивные игры.
Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Баскетбол. Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы разделов программы	Количество часов на изучение тем	Количество контрольных работ, испытаний, тестов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечание

1.	Знания о физической культуре	3		https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/ https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ https://www.uchportal.ru/load/101 https://resh.edu.ru/	
1.1	Основы знаний: История физической культуры Олимпийский игры в 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 туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Рефераты и итоговые работы	1,5			
1.2.	Физическая культура (основные понятия): Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом Рефераты и итоговые работы	1			
1.3.	Физическая культура человека: Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и	0,5			

	телосложения. Режим дня и его основное содержание				
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6 Освоение тем раздела происходит в процессе урока		https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/	
2.1	Развитие двигательных способностей	4,5			
2.2.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен) Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1		https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ https://www.uchportal.ru/load/101 https://resh.edu.ru/	
2.3.	Оценка эффективности занятий физической культурой: Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль	0,5			
3.	Физическое совершенствование	93			
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Освоение тем раздела происходит в процессе урока и самостоятельных занятий		https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/	
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:			https://uchebnik.mos.ru/catalogue	
3.2.1.	<u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организуемые команды и приемы Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	15	3	https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/ https://multiurok.ru/all-	

	<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>			<p>sites/fizkultura/</p> <p>https://www.uchportal.ru/lo/ad/101</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>	
3.2.2.	<p><u>Легкая атлетика:</u></p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения (в длину и в высоту)</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Кроссовая подготовка</p>	30	5		
3.2.3.	<p><u>Лыжные гонки:</u></p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Знания</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>	18	1		
3.2.4.	<p><u>Спортивные игры.</u></p>				
	<p><u>Баскетбол:</u></p>	18			

<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передачи мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Рефераты и итоговые работы</p>				
<p><i>Волейбол:</i> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек Овладение техники приема и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие выносливости Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающего удара Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие</p>	12			

	координационных способностей Освоение тактики игры Знания о спортивной игре Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями Рефераты и итоговые работы				
	Коньки Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Рефераты и итоговые работы	виды спорта для самостоятельного изучения		https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://prosv.ru/ https://www.uchportal.ru/load/101	
	Хоккей Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Рефераты и итоговые работы				
	Бадминтон Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Рефераты и итоговые работы				
	Скейтборд Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Рефераты и итоговые работы				
	Атлетическая гимнастика Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности После тренировки Ваш домашний стадион Рефераты и итоговые работы				
ИТОГО			102		9

Календарно-тематическое планирование. 7 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			По плану	Фактически	
Легкая атлетика					
1	1	Вводный инструктаж и инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Краткая характеристика вида спорта. Специально-беговые упражнения			
2	2	История лёгкой атлетики. Тесты ГТО: бег 30 м, 60 м			
3	3	Входная диагностика. Тестирование			
4	4	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег по 100м			
5	5	Развитие скоростно- силовых качеств. Тесты ГТО: прыжок в длину с разбега			
6	6	Эстафетный бег. Бег 200 м			
7	7	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку			
8	8	Тесты ГТО: прыжок в длину с места. Метание малого мяча			
9	9	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность			
10	10	Тесты ГТО: метание малого мяча на дальность			
11	11	Развитие скоростной выносливости в беге на 600 м, 800 м			
12	12	Развитие скоростной выносливости в беге на 600 м, 800 м			
13	13	Бег по пересечённой местности			

14	14	Развитие выносливости. Тесты ГТО: бег 1500 м, 2000м			
15	15	Бег с преодолением препятствий			
Спортивные игры: волейбол					
16	1	Инструктаж по ТБ на уроке волейбола. История игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке			
17	2	Правила игры в волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте			
18	3	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте в четверках			
19	4	Приём и передача мяча двумя руками сверху в движении 1*1			
20	5	Игра волейбол по упрощенным правилам			
Спортивные игры: баскетбол					
21	1	Инструктаж по ТБ на уроке баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек			
22	2	Ловля и передачи мяча на месте. Игра "11 передач"			
23	3	Ловля и передачи мяча в движении в парах. Игра "Мяч капитану"			
24	4	Ловля и передачи мяча в движении в тройках			
25	5	История игры. Ведение мяча изменением скорости и высоты отскока			

26	6	Ведение мяча изменением скорости и высоты отскока. Игра "Мяч капитану"			
27	7	Бросок мяча сбоку от щита от груди двумя руками			
28	7	Броски мяча от груди двумя руками в движении после ловли мяча. Игра "11 передач"			
29	8	Закрепление техники владения мячом. Комбинация из освоенных элементов			
30	9	Закрепление техники владения мячом. Комбинация из освоенных элементов			
Гимнастика с основами акробатики					
31	1	Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Краткая характеристика вида спорта. Строевые упражнения на месте и в движении			
32	2	Строевые упражнения на месте и в движении. Опорный прыжок			
33	3	Висы. Развитие гибкости. Коррекция осанки и телосложения			
34	4	Тесты ГТО: наклон вниз из положения стоя . Прыжки через скакалку			
35	5	Упражнения на скамейке, перекладине. Прыжки через скакалку			
36	6	Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Полоса препятствий			

37	7	Тесты ГТО: подтягивание на низкой и высокой перекладине			
38	8	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Комплекс упражнений на развитие силы рук			
39	9	Адаптивная физическая культура. Комплексы оздоровительных упражнений			
40	10	Тесты ГТО: сгибание и разгибание рук из положения упора стоя.			
41	11	Акробатические упражнения			
42	12	Акробатические упражнения			
43	13	Связки в акробатических комбинациях			
44	14	Акробатические комбинации из упражнений			
45	15	Тесты ГТО: поднятие туловища из положения лежа			
Лыжная подготовка					
46	1	Инструктаж по ТБ на уроке лыжной подготовки. Краткая характеристика вида спорта			
47	2	Экипировка лыжника. Освоение техники одновременных ходов			
48	3	Техника падения. Освоение техники одновременных лыжных ходов			
49	4	Освоение техники одновременных лыжных ходов			

50	5	Освоение техники одновременных лыжных ходов на дистанции 1 км			
51	6	Освоение техники попеременных лыжных ходов на дистанции 1,5 км			
52	7	Повороты в движении, переход с хода на ход			
53	8	Тесты ГТО: бег на лыжах 2000м			
54	9	Освоение техники попеременных лыжных ходов на дистанции 1000 м			
55	10	Освоение техники перехода с хода на ход			
56	11	Применение ходов в эстафетах			
57	12	Поворот в движении переступанием			
58	13	Подъём на склон "лесенкой". Спуски в высокой стойке			
59	14	Торможение "падением" и спуск со склона в средней стойке			
60	15	Торможение "полуплугом" и спуск со склона средней стойке			
61	16	Эстафеты на лыжах			
62	17	Встречная эстафета на лыжах			
63	18	Подъём «ёлочкой». Спуски в низкой стойке			
64	19	Варианты спусков и подъемов			
65	20	Торможение с поворотом			

66	21	Игры на снегу без лыж			
Спортивные игры: волейбол					
67	1	Инструктаж по ТБ на уроке волейбола. Приём мяча снизу и передача 1*1			
68	2	Приём мяча снизу и передача в четверках			
69	3	Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в четверках			
70	4	Подача мяча снизу с места. Игра в пионербол			
71	5	Подача , приём мяча снизу и передача			
72	6	Подача , приём мяча снизу и передача через сетку			
73	7	Игра волейбол по упрощенным правилам			
Спортивные игры: баскетбол					
74	1	Инструктаж по ТБ на уроке баскетбола. Перемещения, остановки без мяча. Ведение мяча "зигзагом" с переводом с руки на руку			
75	2	Бросок одной рукой от головы с места. Развитие прыгучести			
76	3	Бросок одной рукой от головы после передачи и ловли мяча			
77	4	Тактика нападения и защиты. Взаимодействие двух игроков			
78	5	Тактика нападения и защиты. Взаимодействие двух игроков			
79	6	Правила игры в баскетбол. Стритбол.			

80	7	Быстрый прорыв. Стритбол.			
81	8	Финты и обводки с мячом. Стритбол.			
82	9	Развитие прыгучести. Игра в мини-баскетбол			
Легкая атлетика					
83	1	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Специально-беговые упражнения			
84	2	Бег с преодолением препятствий			
85	3	Бег 200м. Развитие скоростной выносливости			
86	4	Высокий старт. Кроссовая подготовка			
87	5	Бег по пересеченной местности			
88	6	Тесты ГТО: бег 2000 м			
89	7	Спринтерский бег. Передача эстафетной палочки			
90	8	Низкий старт. Челночный бег 3*10 м			
91	9	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств . Тесты ГТО: Челночный бег 3*10 м			
92	10	Бег 300 м. Передача эстафетной палочки			
93	11	Бег на короткие дистанции. Эстафета			
94	12	Бег на средние дистанции 500м			

95	13	Метание малого мяча на дальность. Прыжки через скакалку			
96	14	Организация и проведение пеших туристических походов.			
97	15	Прыжок в высоту способом "перешагивания"			
98	16	Спортивная ходьба. Мониторинг состояния физической подготовленности			
99	17	Спортивная ходьба. Мониторинг состояния физической подготовленности			
100	18	Итоговая диагностика. Тестирование			
101	19	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств			
102	20	Комплекс упражнений для развития ловкости			

Контрольно-измерительные материалы. 7класс

КИМы по физической культуре разработаны на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС основного общего образования, программы "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Рабочие программы. 5-9 классы.", пособия для учителей общеобразовательных организаций "Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы" (автор В.И.Лях, М.: Просвещение, 2018-2018 с) состоят из:

1. тестового задания, с помощью которого оценивается уровень теоретических знаний по предмету;
2. учебных нормативов по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств.

Тестовое задание № 1

Физическая культура, 7 класс

Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.

№	Вопросы	Варианты ответов
1	Что помогает перейти от сна к бодрствованию?	1. Утренняя пробежка 2. Хороший ночной сон 3. Прослушивание музыки 4. <u>Утренняя гимнастика</u>
2	Силовые способности развивают с помощью:	1. <u>Комплекса атлетической гимнастики</u> 2. Комплекса утренней гимнастики 3. Комплекса гимнастических упражнений 4. Жонглирование мячами
3	Какая игра называется спортивной?	1. Охотники и утки 2. Волк во рву 3. Кошки-мышки 4. <u>Ручной мяч</u>
4	Что развивает скорость?	1. Акробатические упражнения 2. Игра в лапту 3. <u>Бег с ускорениями</u> 4. Подтягивание

5	Сколько игроков в команде на площадке для игры в волейбол?	1. <u>шесть</u> 2.пять 3.семь 4.десять
6	К какому виду спорта относится бег на длинные дистанции?	1. <u>Легкая атлетика</u> 2.Спортивные игры 3.Гимнастика 4.Акробатика
7	Что такое «пентатлон»?	1.Греческое троеборье 2. <u>Греческое пятиборье</u> 3.Бег на выносливость 4.Это не вид спорта
8	Под физической культурой понимается:	1. <u>часть культуры общества и человека;</u> 2. процесс развития физических способностей; 3. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств; 4. развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.
9	Первые олимпийские игры проводились:	1.США 2. <u>Греции</u> 3.Аргентине 4.Украине
10	Первые Олимпийские игры современности были проведены в	1. 1894 2. <u>1896</u> 3. 1900 4. 1904

Тестовое задание № 2
Физическая культура, 7 класс

***Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.**

№	Вопросы	Варианты ответов
1	Частота сердечных сокращений при нагрузке:	1. <u>Увеличивается</u> 2. Уменьшается 3. Увеличивается только в дневное время суток 4. Остается без изменений
2	Александр Карелин –Чемпион Олимпийских игр...	1. Гимнастике 2. Велоспорте 3. Футболе 4. <u>Борьбе</u>
3	Низкий старт в легкой атлетике необходим для:	1. По правилам соревнований 2. Красоты старта 3. Прыгучести 4. <u>Увеличения скорости бега</u>
4	15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:	1. футбол, 2. волейбол, 3. хоккей, 4. <u>баскетбол.</u>
5	Валеология - это наука	1. <u>о здоровье</u> 2. о болезнях 3. о спорте 4. о чистоте
6	В Древней Греции победителей игр называли:	1. <u>Олимпиониками</u> 2. Спортсменами 3. Богами 4. Элланодиками

7	Международный Олимпийский комитет был создан в:	1.Олимпии; 2.Париже; 3. Люцерне; 4. Лондоне.
8	Какой термин относится к футболу?	1.Фол 2.Метание 3.Арбитр 4. <u>Пенальти</u>
9	К циклическим видам спорта относятся...:	1.борьба, бокс, фехтование; 2.баскетбол, волейбол, футбол; 3. <u>ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;</u> 4.метание мяча, диска, молота.
10	Результатом физической подготовки является:	1. физическое развитие; 2. физическое совершенство; 3. <u>физическая подготовленность;</u> 4. способность правильно выполнять двигательные действия

Критерии оценивания тестовых заданий

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Все варианты ответов указаны верно	Допущено 2 ошибки	Допущено 5 ошибок	Допущено 6 и более ошибок

Учебные нормативы по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств

Упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	8.8	9.2	8.7	9.3	10.0
Бег 30 м, секунд	4.9	5.4	5.9	5.2	5.6	6.1
Бег 2000 м, мин	10,40	11,20	12,00			
Бег 1500 м, мин	-	-	-	7,30	8,00	8,30
Бег 300м, мин	1.00	1.05	1.10	1.03	1.09	1.14
Бег 60 м, секунд	9.4	10,2	10,9	9,9	10,5	11,1
Прыжки в длину с места	195	170	150	175	150	140
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	22	15	5	15	10	5
Наклоны вперед из положения стоя	9	6	2	16+	11	6
Подъем туловища из положения лежа на спине	43	32	22	30	25	15

Бег по пересеченной местности 3000м	Без учета времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Прыжок на скакалке, 60 сек	105	75	50	125	85	55
Метание малого мяча на дальность	36	29	21	25	19	12
Броски набивного мяча	6	5	4	5	4	3
Штрафные броски	3	2	1	3	2	1
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	техника					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Строевые упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					
Упражнения на перекладине	техника					

Методическое обеспечение

Дополнительная литература:

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017. — 191 с.

Интернет – ресурсы:

<http://www.it-n.ru> Сеть творческих учителей

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Название раздела программы, темы урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

График проведения оценочных процедур. 7 класс

№ п/п	Тема контроля / форма контроля (Тест)	Дата проведения теста	Время проведения
1	Входная диагностика	1 триместр _____	
2	Челночный бег 3*10 м, сек	1 триместр _____	
3	Бег 2000 м, мин	3 триместр _____	
4	Бег 60 м, Бег 30 м, секунд	3 триместр _____	
5	Прыжки в длину с места	1 триместр _____	
6	Подтягивание на высокой перекладине(м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	2 триместр _____	
7	Метание малого мяча на дальность	3 триместр _____	
8	Наклоны вперед из положения стоя	2 триместр _____	
9	Бег на лыжах 2000 м, мин	2 триместр _____	
10	Итоговая диагностика	3 триместр _____	