

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11 с.Волочаевка»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР



Н.А. Тимкова

подпись

ФИО

«10» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор



И.Я. Сыров

подпись

ФИО

Приказ № 189/1

от «11» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7 КЛАСС
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ
УЧИТЕЛЬ: ЛАРИОНОВА ОКСАНА ВАЛЕРЬЕВНА

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе авторской программы; «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич. Волгоград; Учитель, 2013 г.» Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Объем часов по программе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	23
1.3	Спортивные игры (волейбол)	14
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	11
2	Вариативная часть	20
2.1	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола	20
	Итого:	68

Планируемый результат.

По окончании основной школы учащийся должен **знать**:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движения и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно- трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

7-8 классы. Водные процедуры, купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики. 5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Лёгкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

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

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения нести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнение тестовых нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах

игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание тем учебного курса

№	Наименование темы	Количество часов	Содержание темы (раздела)	Требования к уровню подготовки обучающихся по разделу
1.	Базовая часть	48		
1.1.	Основы знаний о физической культуре Естественные основы.	В процессе урока	7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движения и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	
	Социально-психологические основы Культурно-исторические		7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей,	

			<p>влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно- трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.</p> <p>7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.</p>	
	- Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.		7-8 классы. Водные процедуры, купание в открытых водоемах.	
	Спортивные игры			
	Волейбол	14	5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	
	Баскетбол	20	5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	
	Гимнастика с элементами акробатики	11	5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.	
	Легкоатлетические упражнения.	23	5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе	
	Кроссовая подготовка.		5–9 классы. Правила и организация проведения	

			соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.	
1.2.	Гимнастика с основами акробатики	11		
	Акробатика	6	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат, выполнение акробатической связки, мост из положения стоя (самостоятельно)	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
	Опорный прыжок. Строевые упражнения	3	Опорный прыжок ноги врозь (д). Опорный прыжок «согнув ноги» (м). Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», ОРУ на месте, ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с мячами, ОРУ с обручами, ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	Выполнять опорный прыжок
	Вис	2	Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы, подтягивание в висе, передвижения в висе	Уметь выполнять висы и упоры.
	ОРУ			Уметь выполнять комплекс упражнений.
	Подвижные игры		Эстафеты.	Знать правила эстафет.
1.3.	Кроссовая подготовка	4	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору, бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Бег 2000 без учета времени.
1.4.	Легкоатлетические упражнения -Спринтерский бег, эстафетный бег -Прыжок в длину, в высоту. - Метание малого теннисного мяча - Бег на средние дистанции - Подвижные игры - ОРУ	21	Высокий старт (до 20-40 м), стартовый разгон, бег с ускорением (30-40 м). Бег по дистанции 50-60 м, финиширование. Бег на скорость (3х50 м). Бег на результат (60м). Челночный бег 3х10 м. Эстафеты: встречная, линейная, эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность и на	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 метров) м.; 9.5 – «5» 9.8 – «4» :10.2 – «3» Д: 9.8 – «5» 10.4 – «4» 10.9 – «3» Уметь прыгать в длину с

			<p>заданное расстояние с 3-5 шагов.</p> <p>Бег в равномерном темпе 1500 метров.</p> <p>Эстафеты: встречная, линейная, круговая</p> <p>Специальные беговые упражнения; ОРУ в движении; ОРУ на месте.</p>	<p>разбега. Уметь прыгать в высоту с разбега.</p> <p>Уметь метать мяч в мишень и на дальность.</p> <p>Уметь бегать на дистанцию 1500 метров без учета времени</p>
1.5	<p>Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> - Волейбол - Подвижные игры, эстафеты 	34 14	<p>Стойка игрока, передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках, над собой, через зону и в зоне. Прием мяча снизу двумя руками в парах, тройках, через зону и в зоне, через сетку, после подачи. Нижняя прямая подача, подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.</p> <p>Оценка выполнения стойки и передвижений.</p> <p>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>Оценка техники нижней прямой подачи.</p>
2.0	<p>Вариативная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Баскетбол - Элементы баскетбола - «Мини-баскетбол 	20	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение в высокой стойке на месте, низкой стойке, с пассивным сопротивлением противника. Передачи двумя руками от груди в движении, передача одной рукой от плеча на месте, в движении, передача двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением, в тройках в движении со сменой места. Сочетание приемов: ведения, передачи, броска. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Остановка двумя шагами. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0), позиционное нападение через заслон. Нападение быстрым прорывом (2х1). Игра 2х2; 3х3;</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</p> <p>Оценка техники выполнения стойки и передвижений игрока.</p> <p>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники ведения мяча на месте; с изменением направления. Оценка техники броска одной</p>

				рукой от плеча с места; в движении
--	--	--	--	------------------------------------

Тематическое планирование

Тема урока	Тип урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика 11 часов							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	1	Легкая атлетика.Высокий старт (20-40 метров), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м), встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег (3x10). Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенство-вание	2	Высокий старт (20-40 метров), бег по дистанции (50 - 60 м), встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег (3x10). Правила соревнований.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенство-вание	3	Высокий старт до(20-40 м). Бег по дистанции (50 -60 м), Специальные беговые упражнения, ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты линейные, передача палочки. Челночный бег (3x10 м).	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенство-вание	4	Высокий старт до(15-30 м), финиширование. Бег (3x50 м). Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты .Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Челночный бег (3x10м)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком-плекс 1	

				с низкого старта			
	Учетный	5	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, ОРУ, Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9	Ком-плекс 1	
Прыжок в длину, метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	6	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенствование	7	Прыжок в длину 9 -11 шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча (150 гр.) с3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Терминология метания	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Текущий	Ком-плекс 1	
	Совершенствование	8	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча (150 гр.) с 3-5 шагов на дальность Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в на дальность	Текущий	Ком-плекс 1	
	Учетный	9	Прыжок в длину на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в на дальность	Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300	Ком-плекс 1	
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	10	Бег 1500 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Ком-плекс 1	

	Совершенство	11	Бег 1500 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию	Без учета времени	Комплекс 1	
Кроссовая подготовка 4 ч							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (4ч)	Комбинированный	12	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенство	13	Равномерный бег до 16 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенство	14	Равномерный бег до 17 минут. Бег под гору, бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1	
	Совершенство	15	Равномерный бег 18 минут. Бег под гору, бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1	
Гимнастика 11 ч							
Висы. Строевые Упражнения (2ч)	Изучение нового материала	16	Гимнастика. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2	
	Совершенство	17	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной	Уметь выполнять строевые	Текущий	Комплекс 2	

			рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	упражнения, висы			
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	18	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		Ком- плекс 2	
	Совершенство вание	19	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2	
	Совершенство вание	20	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2	
	Совершенство вание	21	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2	
	Совершенство вание	22	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2	
	Учетный	23	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы	Техника выполнения акробатичес	Ком- плекс 2	

				раздельно и в комбинации	ких упражнений		
Опорный прыжок, строевые упражнения (3 ч)	Изучение нового материала	24	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком-плекс 2	
	Совершенствование	25	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком-плекс 2	
	Учетный	26	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Ком-плекс 2	
Спортивные игры -32ч							
Баскетбол (20ч)	Изучение нового материала	27	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комбинированный	28	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	

	Комбинированный	29	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	30	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	31	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	32	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока	Комплекс 3	
	Комбинированный	33	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением противника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Комплекс 3	

			нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	технические действия			
	Комбинированный	34	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением противника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Изучение нового материала	35	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	36	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	37	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	38	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Комплекс 3	

				технические действия			
	Комбинированный	39	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	40	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	41	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Оценка техники броска двумя руками от головы с места с сопротивлением противника	Комплекс 3	
	Изучение нового материала	42	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	43	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Текущий	Комплекс 3	

			Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия			
	Комбинированный	44	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×1, 3×1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	Комбинированный	45	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли .	Комплекс 3	
	Комбинированный	46	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×2. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3	
Волейбол (14)	Изучение нового материала	47	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствование	48	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	
	Совершенствование	49	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя	Уметь играть в волейбол по	Текущий	Комплекс 3	

			прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	упрощенным правилам			
	Совершенство	50	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	
	Совершенство	51	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	
	Совершенство	52	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	
	Совершенство	53	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Ком-плекс 3	
	Совершенство	54	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания на укороченной площадке	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	
	Комплексный	55	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания на укороченной площадке	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в	Ком-плекс 3	

					парах через сетку		
	Совершенство	56	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания на укороченной площадке	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	
	Совершенство	57	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания на укороченной площадке	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	
	Совершенство	58	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания на укороченной площадке	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	
	Совершенство	59	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	
	Совершенство	60	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	
Легкая атлетика 10 ч							
Прыжок в высоту, (3ч)	Изучение нового материала	61	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении, развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Ком-плекс 4	

	Совершенство	62	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении, развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Ком-плекс 4	
	Учетный	63	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания (<i>приземление</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Оценка техники прыжка в высоту	Ком-плекс 4	
Спринтерский бег, эстафетный бег (3)	Комбинированный	64	Высокий старт (20-40 метров), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м), встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег (3x10). Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком-плекс 4	
	Комбинированный	65	Высокий старт (20-40 метров), бег по дистанции (50 - 60 м), встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег (3x10). Правила соревнований.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с	Текущий	Ком-плекс 4	
	Совершенство	66	Промежуточная аттестация. Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком-плекс 4	
Прыжок в длину, метание малого мяча (2ч)	Совершенство	67	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Текущий	Ком-плекс 4	
	Совершенство	68	Прыжок в длину на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Оценка техники прыжка в длину.	Ком-плекс 4	

Промежуточная аттестация по физической культуре для учащихся 7 – х классов

Промежуточная аттестация в МБОУ «СОШ № 11» по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых тестов по физической подготовленности учащихся. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Время выполнения работы: 40 минут.

Тестирование проходит в конце учебного года.

Условия выполнения тестов по физической подготовленности:

1. Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Метание мяча; в цель (с 6 метров), на дальность с разбега и без

4. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (Включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

5. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела

6. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), девушки Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

7 класс

Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			

Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Прыжок на скалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48