

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО  
На заседании МО  
учителей  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2014 г.  
Руководитель \_\_\_\_\_ /

РЕКОМЕНДОВАНО  
к утверждению заместителем  
директора по УВР  
 / Приданова Е.А. /

УТВЕРЖДЕНО  
к использованию в учебном процессе  
Директор ГБОУ ООШ пос. Пионерский  
(Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2014 г.)  
 / Марочкина Н.И. /



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре УМК «Школа России»  
на 2014-2015 учебный год  
Класс 7 (базовый уровень)  
Количество часов в неделю – 3  
Количество часов в год – 102

Составлена на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта  
М., Просвещение, 2011 г. программы курса «Физическая культура»  
(автор Лях В.И., Зданевич А.А., М., Просвещение, 2012 г.)

Рабочую программу составил учитель Царев В.А.

2014 год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 7 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение - 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует учебному плану ГБОУ ООШ пос. Пионерский, принятому 29 августа 2014 года, по которому на изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся общей школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

### Цели программы по физическому воспитанию учащихся 7 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.
- 

### Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 7 класса является:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференци-

рования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы к гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

## СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

2. Гимнастика.

3. Спортивные игры.

4. Лыжная подготовка.

5. Легкая атлетика.

### **Требования к уровню подготовки по окончании 7 класса.**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **7 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- содержание нового комплекса УГГ;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

#### **Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

### Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения   | мальчики   | девочки     |
|------------------------|---|------------|-------------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с                              | 9,2        | 10,2        |
| Силовые                | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с                                      | 12         | —           |
|                        | Прыжок в длину с места, см  | 180        | 165         |
|                        | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | —          | 18          |
| К выносливости         | Кроссовый бег 2 км  | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с                                | 10,0       | 14,0        |
|                        | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м                                  | 12,0       | 10,0        |

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м (д), до 16 м (м).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица 1).

Таблица 1

**Уровень физической подготовленности учащихся 13–14 лет (7класс)**

| № п/п | Контрольное упражнение (тест)       | Возраст лет | Уровень  |           |         |         |                        |         |
|-------|-------------------------------------|-------------|----------|-----------|---------|---------|------------------------|---------|
|       |                                     |             | Мальчики |           |         | девочки |                        |         |
|       |                                     |             | Низкий   | Средний   | Высокий | Низкий  | Средний                | Высокий |
| 1     | Бег 30 м, с                         | 13          | 5,9      | 5,6—5,2   | 4,8     | 6,2     | 6,0—5,4                | 5,0     |
|       |                                     | 14          | 5,8      | 5,5—5,1   | 4,7     | 6,1     | 5,9—5,4                | 4,9     |
|       |                                     | 15          | 5,5      | 5,3—4,9   | 4,5     | 6,0     | 5,8—5,3                | 4,9     |
| 2     | Челночный бег 3x10 м, с             | 13          | 9,3      | 9,0—8,6   | 8,3     | 10,0    | 9,5—9,0                | 8,7     |
|       |                                     | 14          | 9,0      | 8,7—8,3   | 8,0     | 9,9     | 9,4—9,0                | 8,6     |
|       |                                     | 15          | 8,6      | 8,4—8,0   | 7,7     | 9,7     | 9,3—8,8                | 8,5     |
| 3     | Прыжок в длину с места, см          | 13          | 150      | 170—190   | 205     | 140     | 160—180                | 200     |
|       |                                     | 14          | 160      | 180—195   | 210     | 145     | 160—180                | 200     |
|       |                                     | 15          | 175      | 190—205   | 220     | 155     | 165—185                | 205     |
| 4     | 6-минутный бег, м                   | 13          | 1000     | 1150—1250 | 1400    | 800     | 950—1100               | 1200    |
|       |                                     | 14          | 1050     | 1200—1300 | 1450    | 850     | 1000—                  | 1250    |
|       |                                     | 15          | 1100     | 1250—1350 | 1500    | 900     | 1150—<br>1050—<br>1200 | 1300    |
| 5     | Наклон вперед из положения сидя, см | 13          | 2        | 5—7       | 9       | 6       | 10—12                  | 18      |
|       |                                     | 14          | 3        | 7—9       | 11      | 7       | 12—14                  | 20      |
|       |                                     | 15          | 4        | 8—10      | 12      | 7       | 12—14                  | 20      |

|   |  |                |             |                   |              |             |                         |                |
|---|--|----------------|-------------|-------------------|--------------|-------------|-------------------------|----------------|
| 6 | Подтягивание:<br>на высокой<br>перекладине из вися,<br>кол-во раз (мальчики) | 13<br>14<br>15 | 1<br>2<br>3 | 5—6<br>6—7<br>7—8 | 8<br>9<br>10 |             |                         |                |
|   | на низкой перекладине<br>из вися лежа, кол-во<br>раз (девочки)               | 13<br>14<br>15 |             |                   |              | 5<br>5<br>5 | 12—15<br>13—15<br>12—13 | 19<br>17<br>16 |

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| №<br>п/п | Тема беседы  | На каком<br>уроке |
|----------|--|-------------------|
| 1.       | Техника безопасности во время занятий физической культурой                 | 1, 28, 49, 79     |
| 2.       | Дыхание во время выполнения физических упражнений                          | 10,20,54,83       |
| 3.       | Питание и питьевой режим   | 12,21,55,84       |
| 4.       | Двигательный режим   | 11,22,56,80       |
| 5.       | Влияние занятий физкультурой на вредные привычки                           | 13,23,57,81       |
| 6.       | Режим дня школьника  | 24,58,85          |
| 7.       | Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека                    | 29,42,48          |
| 8.       | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями                     | 14,25,59,86       |
| 9.       | Основные причины травматизма   | 15,26,60,87       |
| 10.      | Личная гигиена   | 4,27,71,100       |
| 11.      | Реакция организма на различные физические нагрузки                         | 5,32,61,88        |
| 12.      | Значение ЗОЖ для здоровья человека   | 6,92,101          |
| 13.      | Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы       | 7,93,102          |
| 14.      | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника | 33,43,51,70       |
| 15.      | Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП         | 8,44,62,89        |



|     |   |                |
|-----|---|----------------|
| 16. | Основные формы занятий физической культурой                       | 16,45,63,90    |
| 17. | Самостраховка при выполнении упражнений                           | 50,64,72       |
| 18. | Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости                | 52,65,73       |
| 19. | Поведение в экстремальных ситуациях                               | 17,36,46,74,94 |
| 20. | Элементы самомассажа, массажа                                     | 18,37,47,76,95 |
| 21. | Основы психомышечной тренировки                                   | 53,66,77       |
| 22. | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита | 19,38,68,78,96 |
| 23. | Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления        | 30,39,69,97    |
| 24. | Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн                 | 31,40,98       |
| 25. | Признаки различной степени утомления                              | 9,41,82,99     |
| 26. | Звезды советского и российского спорта                            | 67,75          |
| 27. | Первая помощь при травмах   | 3,34           |
| 28. | Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)                      | 2,35           |

### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| № п/п | Виды домашнего задания   | Источник | На каком уроке |
|-------|--|----------|----------------|
| 1.    | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность | §1       |                |
| 2.    | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений                          | §2       |                |
| 3.    | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма                  | §3       |                |
| 4.    | Психические процессы в обучении двигательным действиям   | §4       |                |
| 5.    | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями   | §5       |                |
| 6.    | Основы обучения и самообучения двигательным действиям  | §6       |                |
| 7.    | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями                                     | §7       |                |
| 8.    | Предупреждение травматизма и   | §8       |                |

|     |  |     |  |
|-----|--|-----|--|
|     | оказание первой помощи при травмах и ушибах              |     |  |
| 9.  | Совершенствование физических способностей                | §9  |  |
| 10. | История возникновения и формирования физической культуры | §10 |  |
| 11. | Физическая культура и олимпийское движение в России      | §11 |  |
| 12. | Олимпиады современности: странички истории               | §12 |  |
| 13. | Баскетбол  | §13 |  |
| 14. | Гандбол  | §14 |  |
| 15. | Футбол   | §15 |  |
| 16. | Волейбол   | §16 |  |
| 17. | Гимнастика   | §17 |  |
| 18. | Легкая атлетика  | §18 |  |
| 19. | Лыжная подготовка  | §19 |  |
| 20. | Элементы единоборств                                     | §20 |  |
| 21. | Плавание   | §21 |  |
| 22. | Утренняя гимнастика                                      | §22 |  |
| 23. | Выбирайте виды спорта                                    | §23 |  |
| 24. | Тренировку начинаем с разминки                           | §24 |  |
| 25. | Повышайте физическую подготовленность                    | §25 |  |
| 26. | Коньки   | §26 |  |
| 27. | Хоккей   | §27 |  |
| 28. | Бадминтон  | §28 |  |
| 29. | Скейтборд  | §29 |  |
| 30. | Атлетическая гимнастика                                  | §30 |  |
| 31. | После тренировки   | §31 |  |
| 32. | Ваш домашний стадион                                     | §32 |  |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

| №<br>п/п | Вид программного материала          | Количество часов<br>(уроков) |
|----------|-------------------------------------|------------------------------|
| 1        | <b>Базовая часть</b>                | <b>72</b>                    |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока             |
| 1.2      | Легкая атлетика                     | 27                           |

|     |                                    |           |
|-----|------------------------------------|-----------|
| 1.3 | Спортивные игры                    | 21        |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 12        |
| 1.5 | Лыжная подготовка                  | 12        |
| 2   | <b>Вариативная часть</b>           | <b>30</b> |
| 2.1 | Спортивные игры                    | 30        |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| п/п№                   | № урока | Наименование разделов и тем  | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|------------------------|---------|--|--------------|-----------------|------------|
| <b>Легкая атлетика</b> |         |  |              |                 |            |
| 1                      | 1       | Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. | 1            |                 |            |
| 2                      | 2       | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег медленный до 3 мин.                     | 1            |                 |            |
| 3                      | 3       | Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность.                            | 1            |                 |            |
| 4                      | 4       | Бег до 5 мин. Игра на внимание «Класс смирно».   | 1            |                 |            |
| 5                      | 5       | Эстафетный бег с этапом 50м. Метание малого мяча в вертикальную цель.                        | 1            |                 |            |
| 6                      | 6       | Челночный бег 3 * 10 м. Игра «Кто дальше прыгнет». Бег 6 мин.                                | 1            |                 |            |
| 7                      | 7       | Прыжок в высоту способом «перешагивания». Игра на внимание «Класс смирно».                   | 1            |                 |            |
| 8                      | 8       | Прыжки в длину с разбега . Бег до 4 мин.   | 1            |                 |            |
| 9                      | 9       | Метание малого мяча на дальность. Бег до 5 мин.  | 1            |                 |            |
| 10                     | 10      | Эстафетный бег с этапом 50м. Бег медленный до 6 мин.   | 1            |                 |            |

|                        |    |   |   |  |  |  |
|------------------------|----|---|---|--|--|--|
| 11                     | 11 | Тройной прыжок с места. Игра «Кто дальше прыгнет». Бег 7 мин.   | 1 |  |  |  |
| 12                     | 12 | Челночный бег 3 * 10 м. Игра «Кто дальше прыгнет». Бег 8 мин.   | 1 |  |  |  |
| 13                     | 13 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Игра «перемена мест».   | 1 |  |  |  |
| 14                     | 14 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» . Игра на внимание «Класс смирно».                                 | 1 |  |  |  |
| 15                     | 15 | Метание малого мяча в цель. Девяти минутный бег.  | 1 |  |  |  |
| <b>Спортивные игры</b> |    |   |   |  |  |  |
| 16                     | 1  | ТБ. Прыжки на месте, у стенки после перемещения и остановки. Передача мяча сверху.                          | 1 |  |  |  |
| 17                     | 2  | Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями. Блокирование.  | 1 |  |  |  |
| 18                     | 3  | Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Приём отскочившего мяча после нижней подачи в стену (6-8 м.). | 1 |  |  |  |
| 19                     | 4  | Одиночное блокирование. Передача мяча в стену на месте: стоя, сидя, лёжа.                                   | 1 |  |  |  |
| 20                     | 5  | Передача мяча сверху двумя руками, блокирование.  | 1 |  |  |  |
| 21                     | 6  | Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями. Сочетание способов перемещения .                         | 1 |  |  |  |
| 22                     | 7  | Падения и перекаты. Приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м.).                                | 1 |  |  |  |
| 23                     | 8  | Передача мяча сверху двумя руками на точность. Игра в волейбол.   | 1 |  |  |  |
| 24                     | 9  | Блокирование. Передачи в треугольнике в зонах : 6-4-2; 5-4-3; 1-4-2.  | 1 |  |  |  |
| 25                     | 10 | Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Приём отскочившего мяча                                       | 1 |  |  |  |

|   |    |  |   |  |  |  |
|---|----|--|---|--|--|--|
|   |    | после нижней подачи в стену (6-8 м.).  |   |  |  |  |
| 26  | 11 | Скач к назад, вправо, влево. Приём нижней подачи в зоне 6.   | 1 |  |  |  |
| 27  | 12 | Падения и перекаты. Приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м.).                                 | 1 |  |  |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |    |  |   |  |  |  |
| 28  | 1  | ТБ. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. «Мост» из положения стоя.   | 1 |  |  |  |
| 29  | 2  | Прыжок через козла. Лазание по канату. Кувырок назад в полушпагат.   | 1 |  |  |  |
| 30  | 3  | Переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине. Переворот в упор махом одной на низкой перекладине. | 1 |  |  |  |
| 31  | 4  | Игра «вызов номеров». Опорный прыжок.  | 1 |  |  |  |
| 31  | 5  | Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках. Лазание по канату.                                     | 1 |  |  |  |
| 33  | 6  | Переворот в упор толчком двух ног , переворот в упор махом одной ногой на низкой перекладине.                | 1 |  |  |  |
| 34  | 7  | Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Прыжок через козла «согнув ноги» и «ноги врозь».                | 1 |  |  |  |
| 35  | 8  | Прыжок через козла. Лазание по канату. Кувырок назад в полушпагат.   | 1 |  |  |  |
| 36  | 9  | Игра-эстафета с гимнастическими обручами . Переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине.          | 1 |  |  |  |
| 37  | 10 | Игра «вызов номеров». Переворот в упор махом одной и толчком другой ногой на низкой перекладине.             | 1 |  |  |  |
| 38  | 11 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Лазание по канату.  | 1 |  |  |  |
| 39  | 12 | Гимнастическая эстафета. Ходьба по бревну и соскок прогнувшись.  | 1 |  |  |  |
| <b>Спортивные игры</b>                    |    |  |   |  |  |  |
| 40  | 1  | ТБ. Игра в волейбол. Передача мяча сверху  | 1 |  |  |  |

|                          |   |  |   |  |  |  |
|--------------------------|---|--|---|--|--|--|
|                          |   | двумя руками.  |   |  |  |  |
| 41                       | 2 | Блокирование ,стоя на подставке. Приём нижней подачи в зоне 6.                                     | 1 |  |  |  |
| 42                       | 3 | Сочетание способов перемещений с остановками и перемещениями. Передача мяча сверху.                | 1 |  |  |  |
| 43                       | 4 | Игра в волейбол . Падения и перекаты. Передача мяча сверху двумя руками на точность .              | 1 |  |  |  |
| 44                       | 5 | Игра в баскетбол. Приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12 м.)                         | 1 |  |  |  |
| 45                       | 6 | Передача мяча сверху в стену на месте и с перемещениями. Одиночное блокирование.                   | 1 |  |  |  |
| 46                       | 7 | Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Приём отскочившего мяча после нижней подачи в стену. | 1 |  |  |  |
| 47                       | 8 | Скач к назад вправо, влево. Приём нижней подачи в зоне 6.  | 1 |  |  |  |
| 48                       | 9 | Игра в волейбол. Приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12 м.)                          | 1 |  |  |  |
| <b>Лыжная подготовка</b> |   |  |   |  |  |  |
| 49                       | 1 | Подбор лыжного инвентаря. Правила техники безопасности. Одновременно одношажный, безшажный ход.    | 1 |  |  |  |
| 50                       | 2 | Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.   | 1 |  |  |  |
| 51                       | 3 | Торможение «плугом» и «упором». Повороты переступанием в конце спуска.                             | 1 |  |  |  |
| 52                       | 4 | Спуск в высокой средней стойке. Подъём «ёлочкой», «лесенкой».                                      | 1 |  |  |  |
| 53                       | 5 | Спуск с поворотом вправо, влево<br>Торможение «плугом» и «упором».                                 | 1 |  |  |  |
| 54                       | 6 | Поворот махом. Прохождение дистанции до 3 км.  | 1 |  |  |  |
| 55                       | 7 | Переход с хода на ход в зависимости от условий рельефа. Прикидка на 2,3 км.                        | 1 |  |  |  |

|                        |    |  |   |  |  |  |
|------------------------|----|--|---|--|--|--|
| 56                     | 8  | Попеременно двухшажный ход. Катание с горок.   | 1 |  |  |  |
| 57                     | 9  | Подъём «ёлочкой», «лесенкой». Прохождение ворот из лыжных палок в конце спуска.                    | 1 |  |  |  |
| 58                     | 10 | Переход с хода на ход в зависимости от условий рельефа.  | 1 |  |  |  |
| 59                     | 11 | Катание с горок. Повороты переступанием в конце спуска.  | 1 |  |  |  |
| 60                     | 12 | Контрольное соревнование на дистанцию 2 ; 3 км.  | 1 |  |  |  |
| <b>Спортивные игры</b> |    |  |   |  |  |  |
| 61                     | 1  | ТБ.Нижняя подача. Передачи мяча в треугольнике в зонах.  | 1 |  |  |  |
| 62                     | 2  | Одиночное блокирование. Подачи на точность. Игра в волейбол  | 1 |  |  |  |
| 63                     | 3  | Верхняя прямая подача. Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара к сетке.            | 1 |  |  |  |
| 64                     | 4  | Подачи подряд 10 попыток. Передачи в зонах 2-4; 4-2 ; 6-4; 6-2 на расстоянии 6 м.                  | 1 |  |  |  |
| 65                     | 5  | Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу двумя руками.                                     | 1 |  |  |  |
| 66                     | 6  | Одиночное блокирование Верхняя прямая подача. Баскетбол.   | 1 |  |  |  |
| 67                     | 7  | Блокирование стоя на подставке. Нижняя передача на точность. Волейбол.                             | 1 |  |  |  |
| 68                     | 8  | Скачок назад, вправо, влево. Приём снизу нижней и верхней прямой подачи (в зоне 6).                | 1 |  |  |  |
| 69                     | 9  | Верхняя прямая подача. Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара к сетке. Баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 70                     | 10 | Падения и перекаты. Приём мяча снизу от нападающего удара.   | 1 |  |  |  |
| 71                     | 11 | Нижняя передача на точность. Приём мяча снизу во встречных колоннах. Волейбол.                     | 1 |  |  |  |

|    |    |  |   |  |  |  |
|----|----|--|---|--|--|--|
| 72 | 12 | Одиночное блокирование Верхняя прямая подача. Баскетбол.   | 1 |  |  |  |
| 73 | 13 | Встречные передачи в зонах 3-2; 3-4 назад за голову Игра в волейбол.                               | 1 |  |  |  |
| 74 | 14 | Передача мяча сверху двумя руками с падением назад и перекатом на спину.                           | 1 |  |  |  |
| 75 | 15 | Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара к сетке. Баскетбол.                        | 1 |  |  |  |
| 76 | 16 | Блокирование стоя на подставке. Сочетание способов перемещений и падений.                          | 1 |  |  |  |
| 77 | 17 | Отбивание мяча снизу через сетку из зоны 6 ; 5; 1 стоя спиной к цели.                              | 1 |  |  |  |
| 78 | 18 | Сочетание способов перемещений и падений. Приём мяча от передач через сетку в прыжке.              | 1 |  |  |  |
| 79 | 19 | Одиночное блокирование Верхняя прямая подача. Баскетбол.   | 1 |  |  |  |
| 80 | 20 | Верхняя боковая подача. Прямой нападающий удар. Передачи на точность с собственного подбрасывания. | 1 |  |  |  |
| 81 | 21 | Нападающий удар из зоны 4;3;2. Передачи мяча сверху с выпадом в сторону с перекатом на бедро.      | 1 |  |  |  |
| 82 | 22 | Групповое блокирование. Передача на точность в пределах границ площадки.                           | 1 |  |  |  |
| 83 | 23 | Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара к сетке. Баскетбол.                        | 1 |  |  |  |
| 84 | 24 | Нападающий удар с собственного подбрасывания. Отбивание мяча кулаком через сетку.                  | 1 |  |  |  |
| 85 | 25 | Сочетание способов перемещений и падений. Приём нижних подач.                                      | 1 |  |  |  |
| 86 | 26 | Падения и перекаты. Прием после собственного броска в сетку.                                       | 1 |  |  |  |
| 87 | 27 | Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара к сетке. Баскетбол.                        | 1 |  |  |  |
| 88 | 28 | Волейбол. Удар в сетку и прием   | 1 |  |  |  |



|                        |    |   |   |  |  |  |
|------------------------|----|---|---|--|--|--|
|                        |    | отскочившего мяча.  |   |  |  |  |
| 89                     | 29 | Волейбол. Прием снизу одной рукой с выпадом и перекатом на бедро.                       | 1 |  |  |  |
| 90                     | 30 | Учебно-тренировочная игра в волейбол.   | 1 |  |  |  |
| <b>Легкая атлетика</b> |    |   |   |  |  |  |
| 91                     | 1  | ТБ. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Прыжки в длину с места.                    | 1 |  |  |  |
| 92                     | 2  | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Бег до 3 мин. Игра «Рывок за мячом».            | 1 |  |  |  |
| 93                     | 3  | Эстафетный бег с этапом до 50 м. Метание мяча в вертикальную цель. Бег до 6 мин.        | 1 |  |  |  |
| 94                     | 4  | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Бег 8 мин.                                    | 1 |  |  |  |
| 95                     | 5  | Эстафетный бег с этапом до 50 м. Бег до 6 мин.  | 1 |  |  |  |
| 96                     | 6  | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Бег до 4 мин. | 1 |  |  |  |
| 97                     | 7  | Тройной прыжок с места. Игра «Кто дальше прыгнет». Бег 7 мин.                           | 1 |  |  |  |
| 98                     | 8  | Метание малого мяча на дальность с разбега. Игра на внимание «Класс смирно».            | 1 |  |  |  |
| 99                     | 9  | Эстафетный бег с этапом до 50 м. Метание мяча в вертикальную цель. Бег до 6 мин.        | 1 |  |  |  |
| 100                    | 10 | Бег с препятствиями до 100 м. Бег 7 мин.  | 1 |  |  |  |
| 101                    | 11 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Бег 8 мин.                                    | 1 |  |  |  |
| 102                    | 12 | Прыжки в высоту. Девяти минутный бег.   | 1 |  |  |  |

## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

### 4.1. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры

#### 4.1.1. Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 7 класса происходит по 5-балльной системе.

При выставлении отметки учитывается старание учащегося, его способности, физическая подготовка, знание теоретического учебного материала.

#### 4.1.2. Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих отметок, полученных учеником в течение триместра.

Количество текущих отметок для выставления отметки за триместр – не менее 5 .

### 4.2. Оценивание учащихся 7 класса, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный год) или освобожденных после болезни и не имеющих достаточное количество текущих отметок для выставления отметки за триместр, год.

4.2.1. Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на спортивной площадке), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей, в читальном зале библиотеки. Если урок первый или последний, то по заявлению родителей, учащийся может находиться дома.

4.2.2. Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление отметки происходит на основании выполнения домашнего письменного задания.

#### 4.2.3. Порядок выполнения и сдачи письменного домашнего задания.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме и вопросы по этому материалу.

Задания, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся. Если учащийся освобождён от уроков физкультуры на длительное время (например, на триместр), то ему необходимо выполнить не менее трёх письменных домашних работ. Если учащийся освобождён на короткое время (например, на 10 дней), то ему достаточно выполнить одну работу.

## **5. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.**

### **5.1. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также овладел необходимыми теоретическими навыками и знаниями в области физической культуры.

### **5.2. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

### **5.3. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть

незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические задания учителя, частично овладел навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**5.4. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:**

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**6. Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащихся специальной медицинской группы.**

При выставлении триместровой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А или Б), аттестуются по результатам выполнения письменных домашних заданий.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Отметка за триместр выставляется с учетом теоретических занятий, а также с учетом старания и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

Так как в аттестаты об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре, то отметка выставляется учащимся в журналы за каждый триместр, год.

#### **7. Порядок выставления отметок по физической культуре в журнал.**

Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то отметка за урок выставляется на основании выполненной работы.

Если учащийся *имеет освобождение и не присутствует на уроках* физкультуры, то в журнале не отмечаются пропуски уроков по физической культуре. После проверки письменного домашнего задания, учитель выставляет отметки в пустые клетки журнала, на любую дату проведённого урока.