

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ЛИЦЕЙ № 6»**

РАССМОТРЕНО на заседании кафедры предметов естественно научного цикла и физического воспитания Протокол № 6 от 28.08.2024г. Руководитель кафедры _____ Феденева М.В.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Алистарова Н.И.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Лицей №6» _____ Е.В. Рябова Приказ №185/1 от «30»08.2024 г.
--	---	--

**Рабочая программа**  
**основного общего образования**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**предметная область «Физическая культура»**  
**7а, 7б, 7в, 7г класс**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

Составитель: Анохин Анатолий Ильич  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 7 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

#### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;



разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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).

### **Особенности оценивания по физической культуре**

Критерии оценки успеваемости по разделам программы теоретическая часть:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» -

ставится за ответ, в котором содержится небольшая неточность и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценки техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» -

двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиг в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень владения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости —

это сдвиг в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Оценивая успехи по физической культуре, надо принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика. В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья. Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена

за любые слабые программные материалы: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Тестовые нормативы:

проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. приложение 1)

Контрольные нормативы:

проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. (см. приложение 2)

Оценивание обучающихся, освобождённых от уроков физической культуры или отнесенных к специальной медицинской группе, производится с учетом письма Минобразования от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной

медицинской группе для занятий физической культурой». В работе данной категорией обучающихся соблюдается дифференцированный и индивидуальный подход организации занятий.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-

оздоровительную деятельность в выполнении доступных для них двигательных действий

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

Физичес- киеспособ- ности	Контроль- ноеупражне- ние(тест)	Воз- раст,лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Сред- ний	Высокий	Низкий	Средни й	Высокий
Скорост- ные	Бег30м,сек.	11	6,3ивыше	6,1-5,5	5,0ивыше	6,4ивыше	6,3-5,7	5,1иниже
		12	6-""	5,8-5,4	4,9-""	6,3-""	6,0-5,4	5-""
		13	5,9-""	5,6-5,2	4,8-""	6,2-""	6,2-5,5	5-""
		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-""	5,8-5,3	4,9-""
Координа- ционные	Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7ивыше	9,3-8,8	8,5иниже	10,1и	9,7-9,3	8,9иниже
		12	9,3-""	9,0-8,6	8,3-""	10-""	9,6-9,1	8,8-""
		13	9,3-""	9,0-8,6	8,3-""	10-""	9,5-9,0	8,7-""
		14	9-""	8,7-8,3	8-""	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-""
Скоростно- силовые	Прыжок в длинус места,см	11	140ивыше	160- 180	195ивыше	130ивыше	150-175	185ивыше
		12	145-""	165- 180	200-""	135-""	155-175	190-""
		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-""
Выносли- вость	6-минутный бег,м	11	900именее	1000- 1100	1300	700ивыше	850- 1000	1100ивыше
		12	950-""	1100- 1200	1350-""	750-""	900- 1050	1150-""
		13	1000-""	1150- 1250	1400-""	800-""	950- 1100	1200-""
		14	1050-""	1200- 1300	1450-""	850-""	1000- 1150	1250-""
		15	1100-""	1250- 1350	1500-""	900-""	1050- 1200	1300-""
Гибкость	Наклон впередиз положения стоя, см	11	2иниже	6-8	10ивыше	4иниже	8-10	15ивыше
		12	2-""	6-8	10-""	5-""	9-11	16-""
		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-""
Силовые	Подтягивание навысокой перекладине извиса,кол- во раз (мальчики)	11	1	4-5	бивыше	-	-	-
		12	1	4-6	7-""	-	-	-
		13	1	5-6	8-""	-	-	-
		14	2	6-7	9-""	-	-	-
		15	3	7-8	10-""	-	-	-
	Нанизкой перекладине извисалежа,	11	-	-	-	4иниже	10-14	19ивыше
		12	-	-	-	4-""	11-15	20-""
		13	-	-	-	5-""	12-15	19-""

	кол-во раз (девочки)	14 15	- -	- -	- -	5-" 5-"	13-15 12-13	17-" 16-"
--	-------------------------	----------	--------	--------	--------	------------	----------------	--------------

### Контрольные нормативы для учащихся 7 классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	5,0	5,2	5,6	5,0	5,5	6,3
Бег 60 метров, сек.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег, кросс 1000 метров, мин	-	-	-	4,00	4,30	5,00
Бег, кросс 1500 метров, мин	-	-	-	7,30	8,00	8,30
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	155
Метание мяча на дальность	39	31	23	26	19	16
Подтягивание	8	6	4	19	15	11
Прыжки через скакалку, 1 минута	110	90	80	120	105	90
Отжимание от пола	25	20	15	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек	24	20	16	25	22	18
Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Челночный бег 3х10 метров	8,3	8,6	9,3	8,7	9,5	10,0
Лыжные гонки 2 км, мин	13	14	14,30	14,00	14,30	15,00

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п программы	Наименование разделов и тем	Количество часов		Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

<http://zdd.1september.ru/>

### Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1 Знания о физической культуре 3

Итого по разделу 3

### Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1 Способы самостоятельной деятельности 5

Итого по разделу 5

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 3

Итого по разделу 3

### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1 Гимнастика (модуль "Гимнастика") 9

2.2 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") 10

2.3 Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") 10

2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") 10

2.5 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") 8

2.6 Спортивные игры. Футбол 10

№ п/п программы	Наименование разделов и тем	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
	(модуль "Спортивные игры")			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0		
Итого по разделу		57		

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре. Истоки развития олимпизма в России	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	
4	Преодоление препятствий наступанием	1	
5	Преодоление препятствий наступанием	1	
6	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	
8	Эстафетный бег	1	
9	Эстафетный бег	1	
10	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	
11	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	
12	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
13	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
14	Упражнения для коррекции телосложения	1	
15	Упражнения для	1	

	профилактики нарушения осанки		
16	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
17	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	
18	Тактическая подготовка	1	
19	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	
20	Планирование занятий технической подготовкой	1	
21	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	
22	Акробатические комбинации	1	
23	Акробатические пирамиды	1	
24	Стойка на голове с опорой на руки	1	
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
26	Комбинация на гимнастическом бревне	1	
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1	
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	
29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	
30	Лазанье по канату в два приёма	1	
31	Передача мяча после отскока от пола	1	
32	Передача мяча после отскока от пола	1	
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
39	Переход с одного хода на	1	



	другой во время прохождения учебной дистанции		
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
41	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	
43	Ловля мяча после отскока от пола	1	
44	Ловля мяча после отскока от пола	1	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
46	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	
48	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
51	Верхняя прямая подача мяча	1	
52	Верхняя прямая подача мяча	1	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
54	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
55	Перевод мяча за голову	1	
56	Перевод мяча за голову	1	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
59	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	
60	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	
61	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	
62	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	

63	Тактические действия при выполнении углового удара	1	
64	Тактические действия при выполнении углового удара	1	
65	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
66	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
	<b>Общее кол-во часов по программе</b>	68	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура: 6-7 –е классы: учебник /А.П.Матвеев.-14-е изд., стер. – Москва: Просвящение, 2024 – 221.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/> <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

<http://zdd.1september.ru/>