

## **Основные требования к уровню подготовленности учащихся по физической культуре для 7 «А» класса**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:  
Знать/понимать:***

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

***Обучающиеся должны уметь:***

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Содержание учебного предмета по физической культуре для 7 «А» класса**

№	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	<b>«Основы физической культуры и здорового образа жизни»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.</li> <li>- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</li> <li>- Олимпийские игры древности и современности.</li> <li>- Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</li> <li>- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</li> <li>- Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>- Правила соревнований по баскетболу.</li> </ul>	<b>7 часов</b>
2	<b>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.</li> <li>Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</li> <li>Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</li> <li>- Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма. Простейшие приемы самомассажа.</li> </ul>	<b>17 часов</b>
3	<b>«Спортивно – оздоровительная деятельность»</b>	<p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> (перекаты, стойки, упоры).</p> <p><u>Гимнастические упражнения:</u> (висы, упоры, передвижения).</p> <p><u>Гимнастическая полоса препятствий.</u></p> <p><u>Упражнения и композиции ритмической гимнастики.</u></p> <p><u>Танцевальные движения.</u></p> <p><u>Легкая атлетика:</u> (Спортивная ходьба, бег на короткие, средние, длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега – теория, показ видео, практика метание малого мяча).</p> <p><u>Лыжная подготовка – теория:</u> основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений – показ видео).</p>	<b>44 часа</b>

		<p><u>Спортивные игры:</u> (технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).</p> <p><u>Баскетбол</u> – специальные упражнения и технические действия без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Броски мяча в корзину стоя на месте. Броски мяча в корзину в движении.</p> <p><u>Волейбол</u> – Специальные упражнения и технические действия без мяча. Подачи мяча (верхняя и нижняя). Прием и передача мяча стоя на месте.</p> <p><u>Футбол (минифутбол)</u> – Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передача мяча. Ведение мяча правой и левой ногой.</p> <p><u>Основные способы плавания,</u> кроль на груди, на спине, брас на суше согласованность рук и ног – теория.</p> <p><u>Упражнения культурно-этнической направленности:</u> сюжетно - образные (подвижные) и обрядовые игры.</p> <p><u>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов).</u> Сдача нормативных тестов, пресс, отжимание, сидя на полу наклон вперед к носочкам.</p>	
	<b>Всего</b>		<b>68 часов</b>