

## Требования к уровню подготовки выпускников 7 «Б» класса.

### Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол;
- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом скамейке;
- пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;
- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.
- техника безопасности на лыжах, как одеваться при ходьбе на лыжах, температурный режим (теория);
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол.

### Обучающиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин;
- координировать движения рук и ног при ходьбе;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;

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

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Краткое содержание</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	- Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. - Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.	<b>2 часа</b>
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<i>Строевые упражнения</i> - Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне. - Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три», на месте. - Повороты направо, налево, при ходьбе на месте. - Выполнение команд: «Чаще шаг», «Реже шаг!». - Ходьба «змейкой», противоходом.	<b>5 часов</b>
<b>3</b>	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов</b>	- Упражнения на осанку. - Дыхательные упражнения. - Упражнения в расслаблении мышц. - Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	<b>4 часа</b>
<b>4</b>	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</b>	- с гимнастическими палками. - с большими обручами. - со скакалками. - с набивными мячами. - упражнения на гимнастической скамейке.	<b>5 часов</b>
<b>5</b>	<b>Упражнения на гимнастической стенке</b>	- Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. - Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи аой.	<b>2 часа</b>
<b>6</b>	<b>Акробатических упражнений (элементы связки)</b>	- Перекаты в группировке. Из положения, лежа на спине большой и маленький «мостик». Стойка на лопатках.	<b>2 часа</b>
<b>7</b>	<b>Переноска груза и передача предметов</b>	- Передача набивного мяча над головой в колонне	<b>2 часа</b>
<b>8</b>	<b>Танцевальные упражнения</b>	- Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку, Приставной шаг вперед, в сторону, галоп.	<b>2 часа</b>
<b>9</b>	<b>Лазание и перелезание</b>	- Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. - Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. - Лазание по гимнастической стенке с предметом в руках (мяч, флажок, гимнастическая палка). - Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.	<b>5 часов</b>

		- Преодоление препятствия с перелезанием через них, подлезанием.	
<b>10</b>	<b>Равновесие</b>	- Ходьба по гимнастической скамейке с выпадами с различными движениями рук, с хлопками. - Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами, с различными движениями рук. - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. - Стоя на полу опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи.	<b>4 часа</b>
<b>11</b>	<b>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений</b>	- Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние по ориентирам и без них. - Ходьба «змейкой» и по ориентирам. - Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. - Ходьба по ориентирам, ходьба боком, с удержанием равновесия, переноска различных предметов. - Ходьба в шеренгах на определенное расстояние, эстафета по 2-3 командам передача мяча в шеренгах, передать мяч вдвое медленнее с подъемом руки вверх, отметить победителя.	<b>5 часов</b>
<b>12</b>	<b>Легкая атлетика</b>	- Продолжительная ходьба 20-30 минут в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. - Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	<b>4 часов</b>
<b>13</b>	<b>Метание</b>	- Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. - Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. - Метание в цель. - Метание малого мяча в цель из положения лежа. - Метание малого мяча на дальность.	<b>5 часов</b>
<b>14</b>	<b>Опорный прыжок - теория</b>	Прыжок, согнув ноги через козла, коня в ширину. Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов для мальчиков – показ видео.	<b>1 час</b>
<b>15</b>	<b>Лыжная подготовка - теория</b>	Одежда и обувь для занятий на улице в зимнее время. Как подобрать лыжи, палки, ботинки. Виды лыжных ходов (двухшажный, одновременно-одношажный ход. Торможение плугом, подъем полувелочкой, полулесенкой. Лыжная эстафета – показ видео.	<b>1 час</b>
<b>16</b>	<b>Плавание - теория</b>	Плавание – теория в зале, форма устная и практическая на полу, гигиена купания и плавания, значение плавания Кроль на груди – практика на полу подводящие упражнения. Готовность пловца к соревнованиям по плаванию – показ видео.	<b>2 часа</b>
<b>17</b>	<b>Бег - теория</b>	Бег с низкого старта, стартовый разбег, старты из различных положений, бег с ускорением,	<b>1 час</b>

		медленный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, встречные эстафеты – показ видео.	
18	<b>Прыжки - теория</b>	Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Прыжки вверх, толчком правой и левой ногой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием», переход через планку – показ видео.	<b>1 час</b>
19	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<p><b>Волейбол – 2 часа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила и обязанности игроков, техника игры в волейболе. Предупреждение травматизма.</li> <li>- Верхняя передача двумя руками мяча. Игра «Мяч в воздухе».</li> <li>- Верхняя передача брошенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны. Игра «Мяч в воздухе».</li> </ul> <p><b>Баскетбол – 5 часов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные правила игры при баскетболе. Штрафные броски от груди, от плеча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после ведения, после остановки.</li> <li>- Бег с изменением направления и скорости. Остановка шагом. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.</li> <li>- Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание на месте мяча. Ведение мяча с изменением направления, передача-ловля мяча в движении, ведение мяча остановка.</li> <li>- Ловля мяча двумя руками в движении, передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.</li> <li>- Передача мяча в парах и в тройках, ведение мяча с изменением высоты отскока.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры и игровые упражнения – 7 часов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекционные – «Будь внимателен», «Слушай сигнал», «Запомни название».</li> <li>- Игры с элементами общеразвивающих упражнений лазанием, перелезанием, равновесием. . «Кто проходил мимо», «Стрелки», «Сохрани позу», «Кто точнее».</li> <li>- Игры с видами ходьбы «Ходьба за флажками», Эстафеты. «По кочкам и линиям».</li> <li>- С прыжками в высоту и в длину «Удочка», «Веребочка под ногами, «Дотянись».</li> <li>- С метанием мяча на дальность и в цель «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».</li> <li>- С элементами пионербола и волейбола «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».</li> <li>- С элементами баскетбола «Борьба за мяч», «Борьба в квадрате».</li> </ul>	<b>14 часов</b>

<b>20</b>	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного плана и дополнительного физкультурного воспитания</b>	- Утренняя гигиена, зарядка, гимнастика до занятий. Физкультминутки и физкультпаузы на уроках трудового обучения. Прогулка, игры спортивного характера, посещение занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного образования - плавание.	<b>1 час</b>
	<b>Всего</b>		<b>68 часов</b>