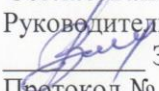


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»
Локтевского района Алтайского края

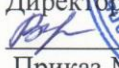
Согласовано:

Руководитель ШМО ГЦ
 Зинченко Т.П.
Протокол № 1 от
« 26 » 08 2019 г.

Принято:

на педагогическом совете
Протокол № 10 от 27.08.2019г

Утверждено:

Директор школы
 Верменичева М. А.
Приказ № 10 от
« 28 » 08 2019 г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»,
образовательная область
«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»,
7 класс, основное общее образование, базовый уровень.
2019 – 2020 учебный год**

Автор программы:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников
М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций
В. И. Лях.-2-е изд. М.: Просвещение, 2012

Разработана: Какуниным Евгением Геннадьевичем
учителем физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Георгиевка
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) МКОУ «Георгиевская СОШ» с учётом УМК авторов М.Я. Виленского, В. И. Лях. «Физическая культура», 5-9 класс

1.Используемый УМК:

1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-2-е изд. М.: Просвещение, 2012г

2.Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы», В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014г

3.Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под редакцией М.Я. Виленского.-2-е изд. М.: «Просвещение». 2014 г..

4.В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. пособие для учителей общеобразоват. организаций М.: «Просвещение». 2014г

2. Место предмета в учебном плане.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе в учебном плане МКОУ «Георгиевская СОШ» предусмотрено 105 учебных часов (из расчета 3 часа в неделю).

3. Общая характеристика учебного предмета

Физкультурное образование является обязательной и неотъемлемой частью основного общего образования на всех уровнях образования. Содержание физкультурного образования на уровне основного общего образования формируется на основе фундаментального ядра школьного физкультурного образования. Оно в основном общем образовании включает следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол.

4. Цели и задачи:

Целями изучения физической культуры в 7 классе являются:

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.

Основные задачи курса:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- обучение методике движений;

- развитие координационных способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями подвижными играми, использование их в свободное время;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

5. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять процессуальный контроль в сотрудничестве с учителем;
- по результатам решения практических задач (наблюдений, сравнений, анализа) делать самостоятельно выводы относительно своих результатов, сравнивать свои выводы с выводами, данными в учебнике, корректировать самостоятельно сделанные выводы;

Личностные результаты:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры, оздоровительные мероприятия...);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, вес), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

Планируемые результаты.

Личностные УУД. Воспринимать объединяющую роль России как государства, территории проживания и общности языка. Соотносить понятия «родная природа» и «Родина».

2. Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей.
3. Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего ученика».
4. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.
5. Выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах.
6. Внимательно относиться к красоте окружающего мира, произведениям искусства.
7. Адекватно воспринимать оценку учителя

Регулятивные УУД:

1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.
2. Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.
3. Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом).
4. В сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд.

Познавательные УУД

1. Ориентироваться в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь, содержание).
2. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя).
3. Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем.
4. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.
5. Группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям

Коммуникативные УУД

1. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).
3. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.
4. Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы.
5. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

6. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении:

индивидуальная работа; наглядный, словесный, игровой методы, решение упражнений «с комментированием», консультирование.

Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.
2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.
4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны

манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения,

5. Чтобы усталость не закрепилась у ребенка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут.

7. **Краткая характеристика класса:** в 7 классе 12 обучающихся, из них 3 человека обучаются по адаптированной программе для детей с задержкой психического развития.

8. Общая характеристика организации учебного процесса.

Технологии	Методы	Формы	Средства
системно–деятельностный подход; коммуникативно–ориентированное обучение; дифференцированный подход; здоровьесберегающие технологии;	Беседа, объяснение учителя; самостоятельная работа при консультативной помощи учителя; работа в парах; работа в группах, командах	урок открытия нового знания; урок общеметодологической направленности; урок рефлексии; урок развивающего контроля	Учебник, Спортивный инвентарь в спортивном зале, спортивный стадион, спортивные площадки на улице

10. Контрольно- измерительные материалы взяты из УМК:

Программой предусмотрено проведение зачетов, сдача нормативов.

11. Нормы оценки знаний , умений и навыков обучающихся.

Нормы и критерии оценивания знаний, умений и навыков обучающихся по предмету соответствуют норм и критериям оценивания согласно Положения «О системе оценок знаний, умений, навыков, компетенций учащихся начального общего образования МКОУ «Георгиевская СОШ» и УМК автора.

12. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы , отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время , как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

7 класс

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (30 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка (21 час)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (19 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

- Занятие гимнастикой и правильная осанка.
- Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
- Разминка.
- Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
- Олимпийские игры.
- Правила страховки и само страховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 15 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 20 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

13. Структура изучаемого предмета

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов
1	Основы знаний	в процессе уроков
2	Развитие двигательных способностей	в процессе уроков
3. Двигательные умения и навыки.		
3.1	Лёгкая атлетика	12
3.2	Баскетбол	15
3.3	Гимнастика	19
3.4	Лыжная подготовка	21
3.5	Волейбол	20
3.6	Лёгкая атлетика	18
Итого		105

14. Календарно-тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура», 5 класс, 105ч в год, 3ч в неделю

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика	12		
	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i>	4		
1	<i>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 30 до 40 м.</i>	1		
2	<i>Психологические особенности возрастного развития. Бег с ускорением от 40до 60м. Бег 30м, с. Тест.</i>	1		
3	<i>Скоростной бег до 60 м.</i>	1		
4	<i>Бег на результат 60 м, с. Тест.</i>	1		
	<i>Овладение техникой прыжка в длину.</i>	2		
5	<i>Физическое самовоспитание. Прыжки в длину с 9-11 шагов с разбега.</i>	1		
6	<i>Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега. Прыжок в длину с места, см. Тест.</i>	1		
	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>	3		
7	<i>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.</i>	1		
8	<i>Метание малого мяча на дальность, в коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча (150г), м. Тест.</i>	1		
9	<i>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Ловля набивного мяча.</i>	1		
	<i>Овладение техникой длительного бега.</i>	2		
10	<i>Бег в равномерном темпе: мальчики до20 мин., девочки до 15 мин. Бег 1500 м, мин.с. Тест.</i>	1		
11	<i>Бег на 1200 м. Бег на 300 м, мин.с. Тест.</i>	1		
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	1		
12	<i>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</i>	1		
	Баскетбол	15		
	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.</i>	1		
13	<i>Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Личная гигиена.</i>	1		
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	3		
14	<i>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Дальнейшее обучение технике движений.</i>	1		
15	<i>Остановка двумя шагами и прыжком.</i>	1		
16	<i>Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,</i>	1		

	остановка, поворот, ускорение).			
	Освоение ловли и передач мяча.	1		
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (квадрате, круге). Дальнейшее обучение технике движений.	1		
	Освоение техники ведения мяча.	1		
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Челночный бег 3 по 10 м, с. Тест.	1		
	Овладение техникой бросков мяча.	2		
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины-4,80м	1		
20	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
	Освоение индивидуальной техники защиты.	1		
21	Перехват мяча.	1		
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
22	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений.	1		
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
23	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений.	1		
	Освоение тактики игры.	2		
24	Тактика свободного нападения. Дальнейшее обучение технике движений.	1		
25	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1		
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2		
26	Игра по правилам мини-баскетбола.	1		
27	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1		
	Гимнастика	19		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.	1		
28	Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная аэробика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1		
	Организуящие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений.	2		
29	<i>Режим труда и отдыха.</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!, Налево!, Полшага!, Полный шаг».	1		
30	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1		
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	2		

31	<i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1		
32	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками. Простые связки.	1		
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i>	2		
33	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	1		
34	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	1		
	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i>	2		
35	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь;	1		
36	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; Подтягивание, кол-во раз. Тест.	1		
	<i>Освоение опорных прыжков.</i>	3		
37	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см.) Девочки: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.)	1		
38	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см.) Девочки: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.)	1		
39	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см.) Девочки: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.)	1		
	<i>Освоение акробатических упражнений.</i>	1		
40	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1		
	<i>Развитие координационных способностей.</i>	2		
41	Упражнения с гимнастической скамейкой. Акробатические упражнения.	1		
42	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1		
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>	1		
43	Лазание по канату. Подтягивания , упражнения в висах и упорах.	1		
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	2		
44	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1		
45	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1		

	<i>Развитие гибкости.</i>	1		
46	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых локтевых, коленных суставов. Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с. Тест.	1		
	Лыжная подготовка	21		
	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.</i>	1		
47	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к технике безопасности. Переноска, хранение лыж.	1		
	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i>	20		
48	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Одновременный одношажный ход.	1		
49	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Одновременный одношажный ход.	1		
50	Одновременный одношажный ход.	1		
51	Одновременный одношажный ход.	1		
52	Одновременный одношажный ход.	1		
53	Подъём в гору скользящим шагом.	1		
54	Подъём в гору скользящим шагом. Игра: «С горки на горку».	1		
55	Подъём в гору скользящим шагом.	1		
56	Поворот на месте махом.	1		
57	Поворот на месте махом. Игра: «Карельская гонка».	1		
58	Поворот на месте махом.	1		
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра: «Карельская гонка».	1		
61	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
62	Игра: «Гонка с преследованием»,	1		
63	Игры: «Гонка с преследованием», «Карельская гонка».	1		
64	Игры: «Гонка с преследованием», «Карельская гонка».	1		
65	Прохождение дистанции 4 км.	1		
66	Прохождение дистанции 4 км.	1		
67	Прохождение дистанции 4 км.	1		
	Волейбол	20		
	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.</i>	1		
68	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. <i>Вредные привычки. Допинг.</i>	1		
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	2		
69	Стойки игрока. Перемещение в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1		
70	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1		
	<i>Освоение техники приёма и передач мяча.</i>	2		
71	Режим дня. Утренняя гимнастика. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Прыжок через скакалку, кол-во раз в 1 мин. Тест.	1		
72	Передачи мяча над собой.	1		

	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	3		
73	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
74	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
75	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
	<i>Развитие координационных способностей.</i>	2		
76	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1		
77	Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту, точность реакций.	1		
	<i>Развитие выносливости.</i>	1		
78	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с мячом, длительностью от 20с до 12 мин.	1		
	<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i>	2		
79	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с.	1		
80	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1		
	<i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i>	2		
81	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки, через сетку.	1		
82	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1		
	<i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i>	2		
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i>	1		
85	Правила самоконтроля. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i>	1		
86	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Сила кисти, кг. Тест.	1		
	<i>Освоение тактики игры.</i>	1		
87	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков .	1		
	Легкая атлетика	18		
	<i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i>	4		
88	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. <i>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы оказания самопомощи.</i> Прыжки в высоту с 3—5	1		

	шагов разбега.			
89	<i>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1		
90	<i>Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1		
91	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Прыжок в высоту, см. Тест.	1		
	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i>	4		
92	Высокий старт от 30 до 40 м.	1		
93	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Тест.	1		
94	Скоростной бег до 60 м.	1		
95	Бег на результат 60 м. Тест.	1		
	<i>Овладение техникой прыжка в длину.</i>	4		
96	Рациональное питание. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.	1		
97	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.	1		
98	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.	1		
99	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Прыжок в длину с места, см. Тест.	1		
	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i>	4		
100	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	1		
101	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		
102	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра.	1		
103	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра.	1		
	<i>Овладение техникой длительного бега.</i>	2		
104	<i>Режим труда и отдыха.</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег 1500 м, мин.с. Тест.	1		
105	Бег на 1000 м. тест. Кросс до 15 мин.	1		
		105		

15. Материально – техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Необходимое количество
	Библиографический список методических и учебных пособий (книгопечатная продукция)	
1	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-2-е изд. М.: Просвещение, 2012	1
2	Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы», В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014	1
3	Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под редакцией М.Я. Виленского.-2-е изд. М.: «Просвещение». 2014 г..	1
4	1.4 В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. пособие для учителей общеобразоват. организаций М.: «Просвещение». 2014	1
5	Инструкции по технике безопасности	1
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.	
1	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые-резиновые, мячи для метания	6
2	Скакалка детская	5
3	Маты гимнастические	10
4	Обруч пластиковый детский	6
5	Рулетка измерительная	2
6	Лыжный инвентарь.	5
7	Стенка гимнастическая.	1
8	Флажки.	5
10	- бревно гимнастическое напольное,	
11	- козел гимнастический,	
12	- конь гимнастический,	
13	- перекладина гимнастическая,	
14	- канат для лазанья,	
15	- мост гимнастический,	
16	- скамейка гимнастическая жёсткая,	
17	- комплект навесного оборудования,	
18	- гантели наборные ,	
19	- коврик гимнастический,	
20	- маты гимнастические,	
21	- мяч набивной (1кг, 2кг),	
22	- мяч малый (теннисный),	
23	- скакалка гимнастическая,	
24	- палка гимнастическая,	
25	- обруч гимнастический,	
26	- сетка для переноса малых мячей.	
27	<u>Легкая атлетика:</u>	

28	- планка для прыжков в высоту,	
29	- стойка для прыжков в высоту,	
30	- флажки разметочные на опоре,	
31	- лента финишная,	
32	- рулетка измерительная (10м, 50м)	

Средства первой помощи:

аптечка.

Дополнительный инвентарь:

-доска аудиторная с магнитной поверхностью,

Спортивные зал.

- спортивный зал игровой и гимнастический,

- кабинет учителя,

- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,

Пришкольный стадион.

- легкоатлетическая дорожка,

- сектор для прыжков в длину,

- игровое поле для футбола (мини-футбола),

- площадка игровая баскетбольная,

- площадка игровая волейбольная,

- гимнастический городок,

-лыжная трасса.