Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Кузьмича Овсянникова
села Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на школьном методическом
объединении
учителей физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1

от «27» 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 160-16 ОД

от «27» 08 20 19 г.

Директор

ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова

_____Е.Н. Нестерова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура – 7 класс

(учебный предмет, класс)

Учебник: под редакцией М.Я.Виленского

Пояснительная записка

- Рабочая программа составлена на основе следующих документов:
- - ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- -Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897
- -Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- -Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- -Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 08-2355 «О внесении изменений в примерные основные образовательные программы»;
- -Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г.№1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте http://edu.crowdexpert.ru/results-noo)/
- -Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- -Перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющих образовательную деятельность за 2014 год (www.apkro.ru);
- -Перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющих образовательную деятельность за 2016 год (www.apkro.ru);

- - Фундаментальное ядро содержания общего образования под редакцией Кондакова А.М. Козлова В.В. (раздел «Физическая культура»);
- -Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России под редакцией А.Я. Данилюка, В.А. Тишкова, А.М.Кондакова;
- - Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);
- - Основная общеобразовательная программа основного общего образования школы;
- - Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 класс;
- - Учебный план ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы

1.1.Цели и задачи.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для обучающихся 7 класса ориентируется на решение следующих **задач:**

1.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;

2.Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

3.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;

4.Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функцинальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5.Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих , оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2.Общая характеристика учебного предмета.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

1.3.Место предмета в учебном плане

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год
5	3	34	102
6	3	34	102
7	3	34	102
8	3	34	102
9	3	34	102

Федеральный базисный (образовательный) учебный план основного общего образования предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура», всех учебных тем программы по физической культуре в объеме 510 ч (3 часа в неделю) с 5 по 9 классы.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

1.4.1.Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

1.4.2.Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую

сохранность творческой активности;
• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

1.4.3. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий

физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1.5.Содержание курса

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных

средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика(девочки):стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки); упра

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*

Упражнения на гимнастическом бревне **(девочки):** передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса толчком двумя переход в упор; опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в

висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные дистанции, средние и короткие;высокий старт; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».
Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.
Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; накрывание мяча; поворотыс мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра поправилам**.**
Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.
Футбол :ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча; остановка мяча подошвой стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладноориентированная физическая подготовка. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённоё местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (м); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижение в висе на руках с махом ног (м); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъём и спуски шагом и бегом с грузом; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.
Физическая подготовка.Ф изические упражнения для развития основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.

Гимнастика с основами акробатики. *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны стоя, сидя. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, мост, складка).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей различные кувырки. Броски теннисного мяча правой, левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Касание ногой мишеней. Подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки на точность.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине. Сгибание туловища с различной амплитудой движений. И т.д.

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксаций положений тела. Комплексы упражнений с отягощением.
Легкая атлетика.Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-

интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Бег с ускорением. Равномерный бег.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием предметов. Прыжки в полуприседе. Прыжки в высоту с продвижением, с поворотами. Комплексы силовых упражнений методом круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку. Ускорение. Переходящие в многоскоки. Подвижные игры, эстафеты.
Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Баскетбол. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Игра в баскетбол.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные группы мышц. Ходьба, бег, прыжки различными способами. Многоскоки. Броски набивного мяча.
Развитие быстроты. Ходьба, бег, прыжки различными способами. Бег с максимальной скоростью. Выпрыгивания. Челночный бег. Ведение мяча с ускорением. Подвижные игры, эстафеты. ***Развитие координации движений.*** Броски мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения. Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам. Броски малого мяча в стену. Ведение мяча с изменением направления.

Футбол. Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Гладкий бег.
Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки. Спрыгивания, прыжки.
Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью. Бег и ходьба спиной вперёд. Прыжки. Кувырки. Ведение мяча. Подвижные игры, эстафеты.

Примерное распределение программного материала в учебных часах.

№ п/п	Вид программного материала	**Количество часов**
I	**Базовая часть**	75
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры (Волейбол)	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Легкая атлетика	21
1.5.	Кроссовая подготовка	18
II	**Вариативная часть**	27
2.1.	Баскетбол	27
	Всего	**102**

1.6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7к л а с с

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Программное и учебно-методическое обеспечение (Материалы, пособия, ЦОР, ЭОР)	Планируемые предметные результаты
Легкая атлетика 11ч					
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	5	Высокий старт *(20–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* х *10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Поведение и Т.Б. на уроке. Активно включаться в общение с учителем.
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* х *10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Вести дискуссию.
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* х *10).* Развитие скоростных качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Вести дискуссию выражать свои мысли.

4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* х *10)*. Развитие скоростных качеств	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Учебно познавательный интерес и способ решения поставленных задач.
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств Правила соревнований в спринтерском беге.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Эффективно сотрудничать со сверстниками. Основы знаний о правилах соревнований в спринтерском беге. М.: «5» – 9,5 с.; д.: «5» – 9,8 с.; «4» – 9,8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10,2 с.; «3» – 10,9 с
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	**4**	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и ступать в диалог.
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

	малого мяча.				

8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. Потребность в общении.
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину и метанию.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. Формировать потребность к ЗОЖ. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Основы знаний о правилах соревнований по прыжкам в длину и метанию. М.: «5» – 360 см.; д.: «5» – 340 см.; «4» – 340 см.; «4» – 320 см.; «3» – 320 см. «3» – 300 см.;
10.	Бег на средние дистанции.	**2**	Бег *(1500 м)*. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Учебник. Спорт. инвентарь	Пробегать 1500 м .
11.	Бег на средние дистанции.		Бег *(1500 м)*. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Органы дыхания и ЧСС.	Учебник. Спорт. инвентарь	Пробегать 1500 м (Без учета времени). Основы знаний органов дыхания и ЧСС.
Кроссовая подготовка 9 ч.					
12.	Бег по пересеченной местности,	**9**	Бег *(15 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20мин)* преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и

	преодоление препятствий.		о темпе упражнения.		поставленной учебной цели.
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин).* Анализ своей деятельности; сравнения классификация.
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин).* Принимать адекватные решения. Формировать положительное отношение к учению.
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин).* Принимать адекватное решение.
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин).* Способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности.
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин).* Способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности.

18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин).* Способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности.
19.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин).* Вырабатывать выносливость. Помогать друг другу.
20.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». Основные понятия о темпе и объеме упражнения.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(2000м)* без учета времени. Вырабатывать выносливость. Знания о темпе и объеме упражнения.
Гимнастика 18 ч					

21.	Висы. Строевые упражнения	**6**	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.
22.	Висы. Строевые упражнения		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «я» как гражданин России.
23.	Висы. Строевые упражнения		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.

24.	Висы. Строевые упражнения		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Согласованные действия в поведении партнеров. Контроль, коррекция.
25.	Висы. Строевые упражнения		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Согласованные действия в поведении партнеров. Контроль, коррекция.
26.	Висы. Строевые упражнения		Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Способность осуществлять коммуникативную деятельность. Подтягивание М:8-6-3 р.; Д:19-15-8
27.	Опорный прыжок	**6**	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять опорный прыжок. Применять правила т.б. Волевая саморегуляция. Оценивать игровые ситуации.

28.	Опорный прыжок		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять опорный прыжок. Применять правила т.б. Волевая саморегуляция. Оценивать игровые ситуации.
29.	Опорный прыжок		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять опорный прыжок. Применять правила т.б. Волевая саморегуляция. Оценивать игровые ситуации.
30.	Опорный прыжок		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять опорный прыжок. Применять правила т.б. Волевая саморегуляция. Оценивать игровые ситуации.
31.	Опорный прыжок		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	Выполнять опорный прыжок. Согласованно выполнять совместную деятельность.
32.	Опорный прыжок		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия.
33.	Акробатика. Лазание	**6**	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Контролировать учебные действия. Аргументировать собственные ошибки.

34.	Акробатика. Лазание		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Контролировать учебные действия. Аргументировать собственные ошибки.	
35.	Акробатика. Лазание		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Контролировать учебные действия. Аргументировать собственные ошибки.	
36.	Акробатика. Лазание		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема. Волевая саморегуляция.	
37.	Акробатика. Лазание		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Учебник. Спорт. инвентарь	выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема. Волевая саморегуляция. Анализировать результаты двигательной активности и фиксировать ее результаты.	
38	Акробатика. Лазание		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	оценка техники выполнения акробатических упражнений; лазанье по канату на расстоянии (6-5-3)	
Спортивные игры 45 ч.						

39.	Волейбол	**18**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Осуществлять продуктивное взаимодействие.
40.	Волейбол		Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам.
41.	Волейбол		Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам.
42.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам.
43.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам.
44.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам.

			Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		

45.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры в волейбол.	Учебник. Спорт. инвентарь	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
46.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Строить свои взаимоотношения друг с другом. Контролировать учебные действия.
47.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Строить свои взаимоотношения друг с другом. Контролировать учебные действия.
48.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Правила судейства в волейболе.	Учебник. Спорт. инвентарь	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Играть в волейбол по упрощенным правилам.
49.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Осваивать технические действия.
50.	Волейбол		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Осваивать технические действия.

51	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар)*. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.
52	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар)*. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Правила игры в волейбол.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками. Оценка техники прямой подачи мяча.
53.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар)*. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Осваивать универсальные умения ловкость во время игры. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
54.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар)*. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Осваивать универсальные умения ловкость во время игры. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

55.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар)*. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Осваивать универсальные умения ловкость во время игры. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
56.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар)*. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Осваивать универсальные умения ловкость во время игры. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
57.	Баскетбол	**27**	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола .	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Моделировать технику выполнения игровых действий.

58.	Баскетбол		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Моделировать технику выполнения игровых действий.
59.	Баскетбол		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола .	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Моделировать технику выполнения игровых действий.

60.	Баскетбол		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выбор эффективных способов решения игровых действий. Взаимодействовать друг с другом.
61.	Баскетбол		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Быть полезным обществу. Стремление выполнить социально значимую деятельность.
62	Баскетбол		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Быть полезным обществу. Стремление выполнить социально значимую деятельность.

63.	Баскетбол		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Учебник. Спорт. инвентарь	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Применение правил судейства. Контролировать учебные действия.
64	Баскетбол		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применение правил судейства. Контролировать учебные действия.

65.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* х *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Контролировать учебные действия. Взаимодействие друг с другом.
66.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* х *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Согласованно выполнять совместную деятельность. Согласованные действия с партнерами.
67.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* х *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Согласованно выполнять совместную деятельность. Согласованные действия с партнерами.
68.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* х *1).* Учебная игра. Развитие координационных	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Согласованно выполнять совместную деятельность. Согласованные действия с партнерами.

			способностей.		

69.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* х *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила судейства в баскетболе.	Учебник. Спорт. инвентарь	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Согласованные действия с партнерами. Осваивать двигательные действия.
70.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* х *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Согласованные действия с партнерами. Осваивать двигательные действия.
71.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* х *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Согласованные действия с партнерами. Осваивать двигательные действия.

72.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* х *2, 3* х *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения друг с другом.
73.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* х *2, 3* х *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения друг с другом.
74.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* х *1, 3* х *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места. Взаимодействовать друг с другом.
75.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* х *1, 3* х *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать друг с другом.

76.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* х *2, 3* х *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействие в команде при игре. Согласованные действия с партнером.
77.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* х *2, 3* х *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выделение и формирование учебной цели. Контролировать учебные действия.
78.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* х *2, 3* х *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Способность осуществлять коммуникативную деятельность. Использование правил общения в конкретных и учебных целях.
79.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3* х *1, 3* х *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

80.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3* х *1, 3* х *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
81.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3* х *1, 3* х *2)*. Учебная игра. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	Оценка техники штрафного броска. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
82.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2* х *1, 3* х *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать в команде при проведении спортивных игр.

83.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2* х *1, 3* х *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебник. Спорт. инвентарь	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать в команде при проведении спортивных игр.
Кроссовая подготовка 9ч					

84.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	**9**	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин).* контролировать режимы физической нагрузки на организм.
85.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин).* контролировать режимы физической нагрузки на организм.
86.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин).* волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.
87.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин).*волевая саморегуляция,способность к мобилизации сил и энергии. Основы знаний о ЧСС и дыхании.
88.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин).* формирование социальной роли ученика.

89.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(18 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин)*. осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
90.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(19 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин)*. волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.
91.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(20 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин)*. способность к мобилизации сил и энергии.
92.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Бег *(2000 м)*. Развитие выносливости. Спортивные игры. Тест по разделу.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать в равномерном темпе *(20 мин)* без учета времени. стремиться превозмочь себя.
Легкая атлетика 10 ч.					

93.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	**5**	Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью *(60 м).* мобилизация собственных сил, стремление превозмочь себя.
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью *(60 м)*применять правила судейства соревнований по лёгкой атлетике.
95.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью *(60 м).* применять правила судейства соревнований по лёгкой атлетике.
96.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10).* Развитие скоростных качеств.	Учебник. Спорт. инвентарь	Бегать с максимальной скоростью*(60м)* осуществлять продуктивное взаимодействие между учениками.
97.	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Бег на результат *(60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учебник. Правила соревнований эстафетного бега.	Учебник. Спорт. инвентарь	бегать с максимальной скоростью*(60м)* волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии. М.: «5» – 9,5 с.; д.: «5» – 9,8 с.; «4» – 9,8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10,2 с.; «3» – 10,9 с
98.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	**5**	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.

99.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.		Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.
100.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.		Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. Способность к мобилизации сил и энергии. Волевая саморегуляция.
101.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.		Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. Способность к мобилизации сил и энергии. Волевая саморегуляция.
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.		Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Учебник. Спорт. инвентарь	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. Способность к мобилизации сил и энергии. Волевая саморегуляция. М.: «5» – 35 м.; д.: «5» – 28 м.; «4» – 30 м.; «4» – 24 м.; «3» – 28 м.; «3» – 20 м.

1.7.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Учебно – методический комплект:

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2018 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2018.

-

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование **—** безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	**Основная литература для учителя**	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2018г	Д
1.3.	Учебник: под редакцией М.Я.Виленского. Физическая культура: 5-7кл.: М: « Просвещение», 2018	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	**Дополнительная литература для учителя**	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Физическая культура Б.Б.Егоров,Ю.Е. Пересадина М; Баласс-2011..	Д
2.3.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2006 г.	Д

2.4.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
3.	**Дополнительная литература для обучающихся**	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	**Технические средства обучения**	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	**Учебно-практическое оборудование**	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Рулетка измерительная	К
5.19.	Щит баскетбольный тренировочный	
5.20.	Сетка для переноски и хранения мячей	Д
5.21.	Сетка волейбольная	П
5.22.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект

1.8.Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Обучающийся 7 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 7 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся 7класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Обучающийся 7 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся 7 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 7 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

1.9.КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-

оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

отметка 5	отметка 4	отметка 3	отметка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

отметка 5	отметка 4	отметка 3	отметка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийсяне может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		уроком условиях	

III. Владение способами
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

отметка 5	отметка 4	отметка 3	отметка 2
Обучающийся**умеет**: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

отметка 5	отметка 4	отметка 3	отметка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.