

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 20»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
совета

Протокол № 1 от

«29» августа 2016г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по УВР



/ Н.Н. Воеводина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 20»



Ю.В.Павлов

Приказ № 136 от

«31» августа 2016 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 7 класс

2016-2017 учебный год

Учитель : Паньков Денис Игоревич

Составитель: Семовских Ирина Романовна

2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 7 класс разработана в соответствии с требованиями:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004 г. № 1089);
3. Федеральный базисный учебный план (приказ Министерства образования России «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 09.03.2004 г. № 1312);
4. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011)
5. Учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» М.М.Безруких, А.Г.Макеевой, Т.А. Филипповой
6. Устав МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №20»;
7. Учебный план МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №20» на 2016-2017 учебный год;
Календарный учебный график на 2016-2017 учебный год

Рабочая программа включает:

- Пояснительную записку
- Требования к уровню усвоения предмета
- Учебно – тематический план
- Содержание учебного предмета
- Календарно- тематическое планирование
- Список литературы для учителя и учащихся

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования. Такое положение этой области культуры обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей индивида. Она является непременным условием направленного развития и физической подготовки учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния. Физическая культура – важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры

для личности и общества, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение.

С учётом этих особенностей целью рабочей программы по физической культуре является:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✓ 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- ✓ 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 приёмах самоконтроля;
- ✓ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ✓ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствуют интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов таких как: физика, биология, математика. Обучая учащихся прыжкам в высоту, идет опора на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. С определенными математическими понятиями учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два (параллельные прямые), в круг (окружность). Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ. Основной формой организации учебного процесса является урок.

По мере прохождения материала по физической культуре проводится текущий контроль по основам знаний в форме устного опроса и выполнения учебных нормативов

по видам деятельности, сдачи контрольных нормативов в начале года и в конце по шести основным тестам: скоростным, скоростно- силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план общеобразовательного учреждения РФ для обязательного изучения учебного предмета физическая культура на этапе основного общего образования отводит 102 часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

Рабочая программа по физической культуре конкретизирует содержание предметных тем Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
		7 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	27
3.	Спортивные игры	37
4.	Гимнастика с элементами акробатики	22
5.	Лыжная подготовка	16
6.	ПУПАВ	В процессе урока
7.	Итого:	102

Требование к уровню усвоения предмета:

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- . основы истории развития физической культуры в России;
- . особенности развития избранного вида спорта;
- . педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- . биодинамические особенности содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- . физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- . возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- . психофункциональные особенности собственного организма;
- . индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- . способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- . правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- . проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.
- . технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- . разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

. пользоваться современным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры; социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и знаний. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Легкая атлетика (27 часов)

Освоение навыков правильной ходьбы, бега, прыжков. Развитие скоростных качеств: бег 30м, 60м. Высокий старт, бег с ускорением (30-40 м). Спринтерский бег. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета (передача палочки). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9- 11 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м Высокий старт. Бег на средние дистанции – 800м, 1000 м; финиширование. Бег на длинную дистанцию. Бег на короткую дистанцию. Кроссовый бег по пересеченной местности равномерно до 12 мин. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность с четырех- шести шагов в цель. Развитие скоростной выносливости. Бег до 3,5 км.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препят-

ствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Спортивные игры (37 часов)

Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол Передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок снизу в движении. Бросок одной рукой от плеча на месте.

Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача с 3—6 м. Освоение техники прямого нападающего удара. Игровые задания с ограниченным количеством игроков.(2:1;3:1). Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол Игра в пионербол. Эстафеты. Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Футбол. Стойка игрока. Передвижения и ускорения из различных положений. Удары внутренней стороной стопы Использование корпуса. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Игра головой. Передачи мяча Ведение мяча. Технические приемы и тактические действия в футболе. Технические приемы и тактические действия в мини - футболе.

Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением . Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: скакалкой, обручем, мячом, гимнастической палкой, с гантелями, развитие координационных способностей, силовых способностей, гибкости. Подтягивание в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д.). Комбинация упражнений в висах и упорах. Прыжки с поворотами. Соскок прогнувшись. Вскок в упор присев. Лазанье по канату в два приема. Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Кувырок в стойку ноги врозь, мост из положения лежа на спине. Комбинация из акробатических упражнений.

Лыжная подготовка (16 часов)

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный душажный и одновременный одношажный ходы. Повороты переступанием. Подъем « полувелочкой». Торможение «плугом». Подъём «ёлочкой». Спуски в средней стойке. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. Прохождение дистанции 2-2.5 км.Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км на время. Круговая эстафета до 150 м. Игра: « Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием».

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) в процессе урока «Помогаю другим, помогаю себе»

Роль личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним. Формирование адекватной самооценки. Развитие стремления к самосовершенствованию. Понятие здоровый образ жизни. Вредные привычки. Преступление, умысел. Гражданская и уголовная ответственности. Политика. Выборы права избирателей. Свобода и ответственность. Личные достижения и их оформление.

№ п/п	тема урока
1.	Здоровый образ жизни.
2.	Вредные привычки. Твои привычки.
3.	Преступление, умысел.
4.	Уголовная ответственность, наказание.
5.	Политика.
6.	Гражданская позиция.
7.	Выборы права избирателей.
8.	Свобода и ответственность – выбор 21 века.

Контроль уровня обученности

Текущий контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

Оценка успеваемости по физической культуре проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели, но обязательно необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся их возможный природный потенциал, состояние здоровья (т.е. принадлежность к медицинской группе), физическую подготовленность, учитывая их психологические, возрастные, половые особенности, т.е. оценивать применяя гибкий индивидуальный, дифференцированный подход.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Учебные нормативы по предмету физкультура для 7-х классов.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	290	350	300	240
Прыжок в длину с места (см)	205	170	150	200	160	140
Метание мяча 150 г в длину (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	8	6	5	19	15	11
Бег на лыжах 3 км (мин., с)	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Кросс 2000м (мин., с)	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
Бег 1000м (мин,с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

Тематическое планирование

Раздел (тема) учебного курса, кол-во часов	Содержание Раздела (темы) (дидактические единицы)	Формы контроля
Знания о физической культуре (в процессе урока)	История физической культуры. Физическое самовоспитание. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Режим дня и его основное содержание. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	Текущий контроль. Тематический контроль.
Гимнастика элементами акробатики 22ч.	Акробатические упражнения, Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Строевые упражнения, Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Лазанье по канату. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов	Входной контроль. Текущий контроль Тематический контроль.
Легкая атлетика 27ч.	Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег;	Входной контроль. Текущий контроль Тематический

	гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.	контроль.
Лыжная подготовка 16ч.	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуюлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Подвижные игры на лыжах.	Текущий контроль Тематический контроль.
Спортивные игры 37ч.	<i>Баскетбол</i>: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием 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 с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам <i>Волейбол</i>: Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар. Игра по правилам <i>Футбол</i>: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.	Текущий контроль Тематический контроль.

ПУПАВ «Помогаю другим, помогаю себе» (в процессе урока)	Роль личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним. Формирование адекватной самооценки. Развитие стремления к самосовершенствованию. Понятие здоровый образ жизни. Вредные привычки. Преступление, умысел. Гражданская и уголовная ответственности. Политика. Выборы права избирателей. Свобода и ответственность. Личные достижения и их оформление.	Текущий контроль Тематический контроль.
--	---	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ п/п	Дата	Тема урока.	Виды, формы контроля
1		Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег 30 м, 40м.	
2		Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 60м.	
3		Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.	
4		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов.	
5		Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов.	
6		Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».	
7		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, способом перешагивание.	
8		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность с четырех- шести шагов в цель.	
9		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность с четырех- шести шагов в цель.	
10		Развитие скоростной выносливости. Бег до 3,5 км.	
11		Развитие скоростной выносливости. Бег до 3,5 км.	
12		Развитие скоростных способностей. Бег 1000м. Эстафетный бег.	
13		Развитие скоростных способностей. Бег 1000м. Финальное усилие.	

14		Инструктаж по ТБ. Футбол. Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	
15		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	
16		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	
17		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	
18		Закрепление техники перемещений. Владение мячом и развитие координационных способностей.	
19		Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
20		Овладение ловли и передачи мяча.	
21		Освоение техники ведения мяча.	
22		Овладение техникой бросков мяча	
23		Освоение индивидуальной техники защиты	
24		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	
25		Закрепление техники перемещений , владения мячом и развитие координационных способностей.	
26		Групповые действия. Учебная игра.	
27		Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Организующие команды и приемы.	
28		Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	
29		Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	
30		Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	
31		Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	
32		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	
33		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	
34		Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь.	
35		Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь.	
36		Акробатические упражнения и комбинации.	
37		Акробатические упражнения и комбинации.	
38		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	
39		Развитие гибкости.	

40		Развитие гибкости.	
41		Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	
42		Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	
43		Лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивание.	
44		Лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивание.	
45		Упражнения на пресс. Подтягивание.	
46		Полоса препятствий.	
47		Гимнастические упражнения с предметами. Прыжки на скакалке.	
48		Упражнения в равновесии, игры эстафеты с предметами.	
49		Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Основы знаний. Подборка инвентаря.	
50		Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	
51		Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	
52		Одновременный одношажный ход. Игра: «Гонки с преследованием».	
53		Одновременный одношажный ход. Игра: «Гонки с преследованием».	
54		Попеременный двушажный ход. Игра: «Гонки с выбыванием».	
55		Попеременный двушажный ход. Игра: «Гонки с выбыванием».	
56		Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	
57		Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	
58		Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	
59		Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	
60		Освоение техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
61		Освоение техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	

62		Освоение техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.	
63		Освоение техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.	
64		Прохождение дистанции 3 км на время.	
65		Волейбол. Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
66		Освоение техники приема и передачи мяча.	
67		Комбинации из освоенных элементов и комплексное развитие психомоторных способностей.	
68		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте.	
69		Освоение техники нижней прямой подачи.	
70		Освоение техники прямого нападающего удара.	
71		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	
72		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	
73		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	
74		Освоение тактики игры.	
75		Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча, ведение мяча, броски мяча.	
76		Техника ловли и передачи мяча, ведение мяча, броски мяча.	
77		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	
78		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	
79		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	
80		Освоение тактики игры.	
81		Учебная игра в баскетбол.	
82		Учебная игра в баскетбол.	
83		Учебная игра в баскетбол.	
84		Футбол. Овладение техникой ударов по воротам.	

85		Овладение техникой ударов по воротам.	
86		Освоение тактики игры.	
87		Спортивная игра "Футбол".	
88		Спортивная игра "Футбол".	
89		Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег до 30 м, 100м.	
90		Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 400м.	
91		Бег 60 м. Челночный бег 4х9.	
92		Овладение техникой спринтерского бега. Челночный бег 4х9.	
93		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов.	
94		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов.	
95		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Беговые упражнения.	
96		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Беговые упражнения.	
97		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, способом перешагивание.	
98		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, способом перешагивание.	
99		Преодоление полосы препятствий.	
100		Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением.	
101		Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением.	
102		Бег с препятствиями, круговая тренировка.	

Материально-технического обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает в себя дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы, описание печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, оборудования, а также перечень информационно-коммуникативных средств обучения.

Методическое обеспечение для учителя:

1. Закон «Об образовании в РФ»
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. Бобкова Л.Г. Как составить рабочую программу по учебной дисциплине: Методические рекомендации. - 2-е изд., доп. (ИПКиПРО Курганской области. Курган, 2005.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
5. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1-9 классов образовательных школ Курганской области. (ИПКиПРО Курганской области. Курган 2002. - 103с.)
6. Образовательная программа и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры. (ИПКиПРО Курганской области. Курган, 2005. - 75с.)
7. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области.

Для учащихся:

1. «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова
2. Л.А. Смирнова (общеразвивающие упражнения для школьников).
3. Научно- методический журнал «Физическая культура в школе»
4. Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» Учебные фильмы онлайн <http://tv.sportedu.ru/media>

№ п/п	Вид спортивного инвентаря	количество
1.	Стенка гимнастическая	8
2.	Бревно гимнастическое высокое	1
3.	Козел гимнастический	1
4.	Конь гимнастический	1

5.	Перекладина гимнастическая	1
6.	Брусья гимнастические разновысокие	1
7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	2
8.	Мост гимнастический подкидной	2
9.	Скамейка гимнастическая жесткая	4
10.	Штанги тренировочные	2
11.	Гантели наборные	8
12.	Коврик гимнастический	15
13.	Маты гимнастические	10
14.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	15
15.	Мяч малый (теннисный)	10
16.	Скакалка гимнастическая	25
17.	Мяч малый (мягкий)	12
18.	Палка гимнастическая	25
19.	Обруч гимнастический	25
	Легкая атлетика	
20.	Планка для прыжков в высоту	1
21.	Стойки для прыжков в высоту	2
22.	Барьеры легкоатлетические тренировочные	5
23.	Флажки разметочные на опоре	6
24.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
25.	Рулетка измерительная (10 м, 50м)	2
26.	Номера нагрудные	10
	Спортивные игры	
27.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
28.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
29.	Мячи баскетбольные	12

30.	Жилетки игровые с номерами	10
31.	Стойки волейбольные универсальные	2
32.	Сетка волейбольная	2
33	Мячи волейбольные	14
34.	Ворота для мини-футбола	1
35.	Мячи футбольные	8
36.	Компрессор для накачивания мячей	2
37.	Палатки туристические (двухместные)	5
38.	Рюкзаки туристические	8
39.	Комплект туристический бивуачный	2