

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белокурихинская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО: на заседании ШМО Протокол от 28 августа 2018 №1	Принято на Педагогическом совете МБОУ «БСОШ №1» Протокол от 29.08.2018 №	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «БСОШ №1» Е.Н.Салтыкова Приказ от 29.08.2018 № 85
--	--	--

**Рабочая программа
по физической культуре**

7 класс

Учебник А.П. Матвеева, Физическая культура.
учебник для 6-7 классов ОУ. – М.: Просвещение, 2013
105 ч.

**Программу составил
учитель физической культуры
Сорокина Софья Алексеевна
Первая квалификационная категория**

г. Белокуриха, 2018г.

Пояснительная записка

Нормативная база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 "Об образовании в Российской Федерации" (ст.2,3,12,13)
- ФГОС НОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года № 373;
- ФГОС НОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года №1897
- ФГОС НОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 года №413;
- Приказ от 31.12.2015 № 1576 " О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 № 373"
- Приказ от 31.12.2015 № 1577 " О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897"
- Приказ от 31.12.2015 № 1578 " О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 № 413"
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Белокурихинская средняя общеобразовательная школа № 1 "(далее ОО)
- Авторская программа по физической культуре А.П. Матвеев
- Положение о рабочей программе (ФГОС ООО) МБОУ « Белокурихинской СОШ № 1»
 - Годового календарного графика МОУ «Белокурихинской СОШ №1» на 2018-2019 учебный год

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 7 класса. М. Просвещение 2012г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона « Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем ГОС, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 7 классах с учетом меж предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. Уровень программы: базовый стандарт. Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей*, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. В начале и в конце учебного года в рабочую программу добавлены тесты по «Президентским состязаниям» для определения уровня физической подготовленности каждого обучающегося и всего класса.

Ориентируясь на решение задач образования, обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, бассейн, лыжная база), региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *меж предметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о

природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3—4 до 10—12 мин. В

свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающегося, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающегося двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;
- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;
- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

Содержание предмета « Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III)», «Упражнения культурно – этнической направленности».

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

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 занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Нормативная база/УМК

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А.П. Матвеева 6-7 классы

Примерные рабочие программы А.П. Матвеева 5-9 классы

методические рекомендации. А.П. Матвеева 5–7 классы

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организирующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в

группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися за головой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис за головой; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелазания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента. Так как в нашем регионе не предусмотрено изучение раздела "Плавание", то в рабочей программе данный раздел отсутствует. В связи с особенностями местности Белокурихи и отсутствием городского и школьного бассейна, предпочтение в вариативной части отдано разделу "Лыжные гонки" вместо раздела "Плавание".

Спортивные игры.

Б а с к е т б о л . Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и

передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Требование к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	5.3	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперед (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин,

универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

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.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

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, аргументированно 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.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 обучающимися 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.

Критерии и нормы оценки обучающихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных

упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Отличительные особенности рабочей программы

В связи с тем, что авторская программа в 7 классе рассчитана на 102 ч., а учебный план МБОУ "БСОШ №1" на 35 недель, в рабочую программу дополнительно вводится 3 резервных часа. За основу учебно-тематического планирования взято Содержание курса авторской программы, что приближено к содержанию аналогичного раздела Примерной программы.

Тематическое планирование VII класс

№	Дата		Тематическое планирование	Домашнее задание
	план	факт		
1			Вводный инструктаж по т/безопасности. Контрольное троеборье	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
2			Низкий старт. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
3			Учет техники низкого старта и бега на 30 метров. Бег 5 мин.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
4			Учет бега на 60 м. Совершенствовать технику прыжка с разбега	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
5			Совершенствовать технику прыжка с разбега	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
6			Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Игра в футбол	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств

				качеств
7			Бег на 60м на результат. Равномерный бег 1500 м (м) и 800м (д).	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
8			Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
9			Учет прыжков в длину с разбега. Совершенствовать технику метания с разбега	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
10			Метание мяча в вертикальную цель. Бег 1500 метров	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
11			Игры с элементами легкой атлетики. Бег 15 минут.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
12			Преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег. Игра в футбол	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
13			Развитие выносливости. Правила соревнований ОФП. Бег 20 минут.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
14			Равномерный бег 1000 м. Игра «Пионербол»	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
15			Равномерный бег 1000 м. Игра «Пионербол»	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
16			Учет метания мяча на дальность с	Совершенствование и закрепление навыков по теме

			разбега. Бег до 8 минут	урока, развитие физических качеств
17			Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке и в движении	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
18			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
19			Бросок мяча в корзину одной в прыжке. ОФП	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
20			Бросок мяча в корзину двумя в прыжке. Игра «Перестрелка	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
21			Повороты на месте. Ведение мяча с изменениями направления	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
22			Ведение мяча с изменениями направления. Передача мяча одной рукой от плеча	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
23			Передача мяча со сменой мест, в движении	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
24			Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
25			Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча по кольцу	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств

26			Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча по кольцу. Игра «Перестрелка»	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
27			Бросок мяча по кольцу после ловли. Игра «Перестрелка»	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
28			Броски по кольцу после ведения. Игра «Мяч среднему»	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
29			Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
30			Ведение мяча с изменениями направления.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
31			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини- баскетбол	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
32			Подтягивание на перекладине. Игра 3X3	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
33			Подтягивание на перекладине. Игра 4X4	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
34			Учет броска мяча по кольцу. Игра в мини-баскетбол	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
35			Контроль по подтягиванию на перекладине. Игра «Перестрелка»	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических

				качеств
36			Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
37			Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
38			Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
39			Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
40			Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
41			Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
42			Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
43			Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
44			Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
45			Нижняя прямая подача мяча. Прием	Совершенствование и закрепление навыков по теме

			мяча снизу двумя руками через сетку.	урока, развитие физических качеств
46			Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
47			Инструктаж по Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Имитация попеременного хода	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
48			Имитация попеременного и одновременного лыжных ходов; бега на лыжах	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
49			Имитация техники одновременного двухшажного и одношажного хода. Эстафеты	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
50			Оценка имитации одновременного одношажного хода; бега на лыжах	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
51			Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
52			Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
53			Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
54			Одновременно одношажный ход. Переходы из торможения в поворот	Совершенствование и закрепление навыков по теме

				урока, развитие физических качеств
55			Одновременно одношажный ход. Переходы из торможения в поворот	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
56			Одновременно одношажный ход. Переходы из торможения в поворот	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
57			Одновременно двухшажный коньковый ход. Переход из низкой стойки в высокую	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
58			Одновременно двухшажный коньковый ход. Переход из низкой стойки в высокую	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
59			Одновременно двухшажный коньковый ход. Переход из низкой стойки в высокую	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
60			Одновременно двухшажный коньковый ход	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
61			Одновременно двухшажный коньковый ход	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
62			Одновременно двухшажный коньковый ход	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
63			Одновременно одношажный ход	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств

64			Одновременно одношажный ход	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
65			Одновременно одношажный ход	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
66			Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
67			Прохождение дистанции 3 км	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
68			Краткая характеристика футбола. Требования к технике безопасности Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми..	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
69			Передвижения, остановки, повороты, стойка. Удары по мячу и остановка мяча	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
70			Основные приемы игры	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
71			Основные приемы игры	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
72			Основные приемы игры	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
73			Удары по воротам	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств

				качеств
74			Тактика игры	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
75			Тактика игры	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
76			Волейбол: Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху. Инструктаж по ТБ при занятиях.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
77			Нижняя прямая подача мяча	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
78			Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
79			Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
80			Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
81			Передача мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
82			Передача мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
83			Передача мяча. Прием мяча. Нижняя	Совершенствование и закрепление навыков по теме

			прямая подача	урока, развитие физических качеств
84			Приемы и передачи мяча Нападающий удар	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
85			Приемы и передачи мяча Нападающий удар	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
86			Нападающий удар. Тактика свободного нападения	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
87			Нападающий удар. Тактика свободного нападения	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
88			Нападающий удар. Тактика свободного нападения	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
89			Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
90			Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
91			Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
92			Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств

93			Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой.	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
94			Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
95			Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
96			Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
97			Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
98			Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
99			Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
100			Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
101			Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств
102			Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Совершенствование и закрепление навыков по теме урока, развитие физических качеств

			качеств
10 3		резервный час	
10 4		резервный час	
10 5		резервный час	

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету
«Физическая культура»**

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Д
4. Конь гимнастический – Д
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Скамейка гимнастическая – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический – Г
9. Гимнастические маты – Г
10. Мяч малый (теннисный) – К
11. Скакалка гимнастическая – К
12. Палка гимнастическая – Г
13. Сетка для переноса мячей – Д
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
15. Мячи баскетбольные – Г
16. Мячи волейбольные – Г
17. Сетка волейбольная – Д
18. Стойки волейбольные – Д
19. Мячи футбольные – Г
20. Мяч малый 150гр. - Г
21. Аптечка медицинская – Д
22. Спортивный зал – игровой
23. Секундомер – Д
24. Измерительная лента – Г

Д – демонстрационный экземпляр; Г – комплект, необходимый для практической работы в группах; К — комплект (из расчета на каждого обучающегося исходя из реальной наполняемости класса).