

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Приволжская средняя общеобразовательная школа»
Волжского муниципального района Республики Марий Эл**

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей начальных
классов Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Руководитель: _____
Балашова Т.А.

Согласовано
заместитель директора по
УВР
_____ / Воробьева Н.А./
«__» _____ 20__ г.

Утверждено
Директор школы:

/Алексеев И.В./
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура

Класс 7

2021 - 2022 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры

_____ **Васильева А.Б.** _____

п. Приволжский
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год (3 часа в неделю).

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 7 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

-на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

-углублённое представление об основных видах спорта;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	17
2	Вариативная часть	25
2.1	Баскетбол	25
	Итого	105

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, 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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

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 освоения физической культуры

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

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 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 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.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Распределение программного материала по физической культуре в 7 классах по четвертям

I четверть – уроки № 1-11 - легкая атлетика, уроки №12-20- баскетбол, урок №21 – основы знаний по физической культуре, уроки № 22-27 – волейбол;

II четверть – уроки № 28 - 45 – гимнастика, уроки № 46- 48 – баскетбол;

III четверть - уроки № 49, 78 – основы знаний по физической культуре, уроки № 50, 52-52, 55-56, 58-59, 61-62, 64-65, 67-68, 70-71, 73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51, 54, 57, 60, 63, 66 - волейбол; уроки № 69, 72, 75-77 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 79 – 84 - волейбол, уроки № 85-92 - баскетбол, уроки № 93 - 102 - легкая атлетика

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
7	2	3	2	1	8

Учащиеся должны демонстрировать:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

Календарно-тематическое планирование

Укажите наименование образовательного учреждения								
Полное наименование	Краткое наименование	Тип учреждения	Вид учреждения	Фактический адрес				
Поля для ввода данных	1	2	3	4	5	6	7	
	Номер по порядку	Учебник/программа	Параллель	Раздел	Тема	Урок	Кол. часов	
		Не более 100 символов	Не более 2 цифр	Выбор из пополяняемого списка	Выбор из пополяняемого списка	Не более 100 символов	Не более 3 цифр	
Образец		Учебник "История древнего мира 5 класс" А.А.Вигасин Г.И.Годер И.С.Свенцицкая	6	Раздел II. Народы и государства Древнего Востока	Тема 1. Древний Египет	Урок 5. Государство на берегах Нила	3	
	1	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 1.88. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке. Бег ло 1500м.	2	
	2	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 2,89. Прыжки в дину с места. Бег до 2000м. Развитие двигательных способностей.	2	

	3	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 3,90. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие двигательных способностей.	2
	4	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 4,91. Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с места. Бег до 2000м.	2
	5	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 5,92. Прыжки в длину с места на результат. Бег 60 м. Развитие двигательных способностей.	2
	6	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 6,93. Повторное пробегание 60м с низкого старта.	2
	7	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 7,94. Бег 60 м на результат. Развитие двигательных способностей.	2
	8	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 8,95. Челночный бег 3*10 м . Бег до 2000м. Развитие двигательных способностей.	2
	9	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 9,96. Бег до 1500м. Совершенствование челночного бега 3*10 м.	2
	10	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 10,97. Челночный бег 3*10 м на результат. Развитие дигательных способностей.	2
	11	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 11.98. Метание мяча по горизонтальной цели. Бег до 1000м. Развитие двигательных способностей.	2
	12	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 12,99. Бег 1000м на результат. Развитие двигательных способностей.	2

	13	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 13,100. 6- минутный бег. Метание мяча по цели.	2
	14	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 14,101. Бег 1500м на результат. Развитие двигательных способностей.	2
	15	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Тема 1. Бег, прыжки, метания.	Урок 15,102. Урок исправления ошибок. Подведение итогов раздела лёгкой атлетики.	2
	16	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 16. Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения в баскетболе.	1
	17	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 17. Стойки и перемещения. Обучение передаче и ловле мяча при встречном движении.	1
	18	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 18. Штрафной бросок. Совершенствование Передачи и ловли мяча при встречном движении.	1
	19	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 19. Штрафной бросок. Бросок мяча в движении. Учебная игра.	1
	20	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 20. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
	21	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 21. Штрафной бросок на оценку. Учебная игра.	1
	22	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 22. Бросок мяча в движении. Учебная игра.	1
	23	"Программа по	7	Раздел 2.	Тема 2.	Урок 23. Финт с мячом на	1

		физической культуре"		Баскетбол.	Передвижение, ведение, передачи, броски.	ведение. Бросок мяча в движении. Учебная игра.	
	24	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 24. Бросок мяча в движении на оценку. Учебная игра.	1
	25	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 25. Финт с мячом на ведение. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
	26	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 26. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Правила соревнований.	1
	27	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 27. Выбор места для держания игрока. Учебная игра.	1
	28	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 28. Личная защита. Выбор места для держания игрока. Учебная игра.	1
	29	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 29. Ведение и бросок мяча в движении на оценку. Учебная игра.	1
	30	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 2. Баскетбол.	Тема 2. Передвижение, ведение, передачи, броски.	Урок 30. Урок исправления оценок. Подведение итогов раздела баскетбол.	1
	31	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 31. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
	32	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 32. Строевые упражнения. Обучение элементам в акробатике.	1
	33	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 33. Совершенствование элементов в акробатике. Лазание	1

		культуре"			прыжок,висы и упоры.	по канату.	
	34	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 34. Обучение элементам в акробатике. Лазание по канату.	1
	35	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 35. Обучение комбинации в акробатике. Развитие двигательных способностей.	1
	36	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 36. Обучение висам и упорам. Совершенствование комбинации в акробатике.	1
	37	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 37. Комбинация в акробатике на оценку. Развитие двигательных способностей.	1
	38	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 38. Развитие двигательных способностей: прыжки со скакалкой на оценку.	1
	39	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 39. Обучение опорному прыжку. Совершенствование висов и упоров.	1
	40	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 40. Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату.	1
	41	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 41. Развитие двигательных способностей: поднятие туловища из положения лёжа на спине.	1
	42	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 42. Обучение упражнениям в равновесии. Совершенствование опорного прыжка.	1
	43	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика,опорный прыжок,висы и упоры.	Урок 43. Лазание по канату на оценку. Развитие двигательных способностей.	1

	44	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 44. Совершенствование опорного прыжка. Развитие двигательных способностей.	1
	45	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 45. Опорный прыжок на оценку. Развитие двигательных способностей.	1
	46	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 46. Развитие двигательных способностей: вис на согнутых на перекладине на оценку.	1
	47	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 3. Гимнастика.	Тема 3. Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок, висы и упоры.	Урок 47,48. Урок исправления оценок. Подведение итогов раздела гимнастики.	2
	48	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 49. Теоретические сведения. Техника безопасности. Подбор и переноска лыж.	1
	49	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 50,51. Подготовка учебной лыжни. Прохождение попеременным двухшажным ходом до 4 км.	2
	50	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 52. Обучение одновременному одношажному ходу-стартовому варианту.	1
	51	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 53,54. Обучение повороту на месте махом. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1
	52	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 55. Развитие двигательных способностей. Прохождение дистанции до 5 км.	1

	53	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 56,57. Одновременный одношажный ход на оценку. Спуски с горы.	2
	54	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок58.Прохождение дистанции до 3 км Попеременным двухшажным ходом.	1
	55	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 59.Подъём в гору скользящим шагом. Совершенствование конькового хода.	1
	56	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок60,61. Совершенствование бесшажных ходов. Подвижные игры на лыжах.	2
	57	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 62,63. Подъём в гору "ёлочкой" и спуски в средней и низкой стойке в ворота.	2
	58	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 64,65. Торможение и поворот "плугом". Эстафетные гонки.	2
	59	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок66. Прохождение дистанции 3км на оценку.	1
	60	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 67. Бесшажные хода на оценку. Развитие двигательных способностей.	1
	61	"Программа по	7	Раздел 4.	Тема 4. Одновременные и	Урок 68,69.. Подъёмы и спуски с	2

		физической культуре"		Лыжная подготовка.	попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	горы на оценку.	
	62	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 70. Прохождение дистанции до 5км на оценку.	1
	63	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 71. Совершенствование попеременного духшажного хода. Игры на лыжах.	1
	64	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 4. Лыжная подготовка.	Тема 4. Одновременные и попеременные лыжные хода, коньковый ход, торможения и повороты на лыжах.	Урок 72. Урок исправления оценок. Подведение итогов раздела лыжной подготовки.	1
	65	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 73. Теоретические сведения. Стойки и перемещения в волейболе.	1
	66	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 74. Верхняя передача мяча. Стойки и перемещения в волейболе.	1
	67	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 75. Многократная передача мяча над собой. Учебная игра.	1
	68	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 76. Передача мяча в встречных колоннах. Учебная игра.	1
	69	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 77. Совершенствование многократной передачи мяча над собой.	1

		культуре"			мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	собой. Учебная игра.	
70	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 78. Много кратная передача мяча над собой на оценку.	1	
71	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 79. Передачи мяча после перемещений. Учебная игра.	1	
72	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 80. Обучение верхней подаче мяча. Учебная игра.	1	
73	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 81. Совершенствование верхней подачи мяча. Учебная игра.	1	
74	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 82. Верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра.	1	
75	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 83. Верхняя и нижняя передачи мяча на оценку. Двусторонняя игра.	1	
76	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 84. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку. Учебная игра.	1	
77	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения,	Урок 85. Верхняя передача мяча вдоль сетки. Двусторонняя игра.	1	

					учебная игра.		
	78	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 86. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку на оценку. Двусторонняя игра.	1
	79	"Программа по физической культуре"	7	Раздел 5. Волейбол.	Тема 5. Нижняя и верхняя передачи мяча, верхняя подача мяча, стойки и перемещения, учебная игра.	Урок 87. Урок исправления оценок. Подведение итогов раздела волейбол.	1

Перечень учебно-методического обеспечения Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.
Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.