

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 42
с углубленным изучением отдельных предметов городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 42 г.о. Самара
Косарева С.В.
2014 г.



СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
Мельникова Н.С.
«29» августа 2014 г.

Программа рассмотрена на заседании МО
Учителей по направлению «Физическая
культура. Искусство»
Протокол № 1 от 29 августа 2014 г.
Руководитель МО
О.А. Лукьянова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Физическая культура»

Класс 7

Составитель:
учитель Коновалова Н.С.

2014 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство М.: «Просвещение» 2008

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Внешним требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю, Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Уровень развития физической культуры учащихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

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

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12	—
		180	165
		—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Содержания учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. В **базовую часть** входят материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

7 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы

7 классы Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

7 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приёмы закаливания.

7классы Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

Подвижные игры

Волейбол

7 классы Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

7 классы Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения

7 классы Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

7 классы Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7 класса 102 часа (по 3 часа в неделю)

№ п/п	№ урока	Тема урока	Контроль	ЦОР	Д/з	Повторение	Сроки
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел программы 1. Легкая атлетика (11ч.)							
Учащиеся должны знать: Правила ТБ на занятиях л/а. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; основы техники и правила соревнований в беге прыжках и метаниях; последовательность выполнения и особенности разминки в л/а; представления о							

темпе, скорости, объёме л/а упражнений; содержание понятий скорость, быстрота, сила, выносливость, утомление, восстановление Правила подбора одежды и особенности проведения занятий на открытом воздухе.

Учащиеся должны уметь: Показать технику выполнения бега, прыжков и метаний, видеть и исправлять ошибки в процессе изучения. Применять беговые, прыжковые и упражнения для метания в развитии скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Выполнять контрольные упражнения и тесты по л/а. Применять правила соревнований и принимать участие в судействе. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Пользоваться правилами подбора спортивной формы для занятий в закрытом помещении и на открытом воздухе.

1	1	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Высокий старт до 20-40 м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Ору. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Текущий		Комплекс 1		1 неделя
2	2	Основы техники спринтерского бега. ОРУ. СБУ. Высокий старт до 20—40м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Текущий		Комплекс 1		1 неделя
3	3	Спринтерский бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт, бег с ускорением от 20 до 40 метров. Развитие силы. Челночный бег 3х10	Текущий		Комплекс 1		1 неделя
4	4	Спринтерский бег. ОРУ. СБУ. Финиширование. Бег скоростной бег до 60 метров.	Текущий		Комплекс 1		2 неделя
5	5	Спринтерский бег. ОРУ. СБУ. Бег на результат 60 метров	Учётный. М.: 9,5-9,8-10,2 Д.: 9,8-10,4-10,9		Комплекс 1		2 неделя
6	6	Прыжок в длину. ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заднее расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Текущий		Комплекс 1		2 неделя
7	9	Прыжок в длину. ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча(150г) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Текущий		Комплекс 1		3 неделя

8	8	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафетный бег. Эстафеты с различными заданиями и способами передачи эстафетной палочки.	Текущий		Комплекс 1		3 неделя
9	9	Прыжок в длину. ОРУ. Прыжок в длину на результат. Развития скоростно-силовых качеств.	Текущий	М.: 350см; 340см; 320см. Д.: 340см; 320см;300см	Комплекс 1		3 неделя
10	10	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости	Текущий		Комплекс 1		4 неделя
11	11	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости	Текущий	Без учета времени			4 неделя
Раздел программы 2. Кроссовая подготовка (9ч)							
<p>Учащиеся должны знать: Правила по ТБ при проведении занятий и соревнований по кроссу. Значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических качеств. Упражнения и основные методы развития выносливости на основе изученных лёгкоатлетических упражнений. Основы техники бега: по пересечённой местности, бега в гору и под гору. Правила самоконтроля и гигиены. Особенности подбора спортивной формы для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Учащиеся должны уметь: Бегать до 20 минут в равномерном и переменном темпе. Использовать разученные ранее упражнения в самостоятельных занятиях и при составлении совместно с учителем комплексов, планов, направленных на развитие выносливости. Измерять результаты, оказывать помощь в организации и проведении соревнований по кроссу. Применять правила подбора спортивной формы для занятий на открытом воздухе.</p>							
12	1	Бег 15 мин. ОРУ. СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Текущий		Комплекс 1		4 неделя
13	2	Кроссовый бег 16 мин. ОРУ Спортивные игры. Развитие выносливости	Текущий		Комплекс 1		5 неделя
14	3	Кроссовый бег 17мин ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Текущий		Комплекс 1		5 неделя
15	4	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Текущий		Комплекс 1		5 неделя
16	5	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий		Комплекс 1		6 неделя

17	6	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игры. Эстафеты	Текущий		Комплекс 1		6 неделя
18	7	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Текущий		Комплекс 1		6 неделя
19	8	Кроссовый бег 19 мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Эстафеты.	Текущий		Комплекс 1		7 неделя
20	9	Бег 2 км без учёта времени. ОРУ.	Текущий	Без учета времени	Комплекс 1		7 неделя

Раздел программы 3 . Гимнастика (18ч)

Учащиеся должны знать: Правила по ТБ на уроках гимнастики. Технику выполнения гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Правила страховки и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Правила подбора спортивной формы на уроках гимнастики. Правила соревнований по гимнастике.

Учащиеся должны уметь: Составлять комплексы ОРУ с предметами и без предметов, гимнастические и акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь и страховку во время занятий. Соблюдать правила по ТБ на уроках гимнастики. Применять гимнастические упражнения для организации самостоятельных занятий. Применять и соблюдать правила соревнований и судейства по гимнастике.

Устанавливать и убирать снаряды. Показывать гимнастические упражнения.

21	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Полборота направо!», «Полборота налево!» ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в виси(мальчики).Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом(девочки).Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке Развитие силовых способностей	Текущий		Комплекс 2		7 неделя
22	2	Строевые упражнения. Совершенствование пройденных строевых упражнений. ОРУ с предметами.	Текущий		Комплекс 2		8 неделя
23	3	Строевые упражнения. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Силовые упражнения.	Текущий		Комплекс 2		8 неделя
24	4	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов.	Текущий		Комплекс 2		8 неделя
25	5	Строевые упражнения. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела и	Учётный. М.: 8-6-3		Комплекс 2		9 неделя

		с использованием снарядов.	Д.: 19-15-8				
26	6	Выполнение команд: « Полшага!», «Полный шаг». Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	Текущий		Комплекс 2		9 неделя
27	7	Опорный прыжок. Согнув ног (мальчики).Прыжок ноги врозь(девочки).ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Оценка техники комплекса ОРУ		Комплекс 2		9 неделя
28	8	Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине, скамейке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений инвентаря.	Оценка техники опорного прыжка		Комплекс 2		10 неделя
29	9	Упражнения в висах и упорах. Подтягивания и отжимание от пола и возвышенности.	Текущий		Комплекс 2		10 неделя
30	10	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, гантелями.	Текущий		Комплекс 2		10 неделя
31	11	Кувырки. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ в движении.	Техника выполнения акробатических упражнений, лазание по канату на расстоянии 6м, 5м, 3м		Комплекс 2		11 неделя
32	12	Кувырки вперёд, назад. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке). Страховка	Текущий		Комплекс 2		11 неделя
33	13	Выполнение команд: « Пол-оборота направо!» «Пол-оборота Налево!». ОРУ. Приседания на одной ноге: 7 раз (мальчики), 5 раз (девочки).	Текущий		Комплекс 2		11 неделя
34	14	Упражнения на гимнастической стенке, бревне, акробатические упражнения, упражнения в висах.	Текущий		Комплекс 2		12 неделя
35	15	Эстафеты и игры с использованием	Текущий		Комплекс 2		12 неделя

		гимнастических упражнений и инвентаря.					
36	16	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Максимальный бег на месте с высоким подниманием бедра, прыжки вверх из полу-приседа, прыжок в длину с места.	Текущий		Комплекс 2		12 неделя
37	17	Овладение организаторскими способностями: проведение комплексов ОРУ, на месте, в движении, с мячом, гантелями.	Текущий		Комплекс 2		13 неделя
38	18	Развитие силовых способностей. ОРУ. Подтягивания, отжимания, упражнения с гантелями и набивными мячами.	Текущий		Комплекс 2		13 неделя

Раздел программы 4. Спортивные игры (45ч)

4.1 Волейбол (18ч)

Учащиеся должны знать: Технику безопасности на уроках по волейболу. Технику освоенных действий и приёмов и устранять и выявлять типичные ошибки. Правила и основы судейства соревнований. Правила подбора спортивной формы для занятий по волейболу.

Учащиеся должны уметь: Выполнять стойки и перемещения, подачи и передачи, удары и игровые приёмы и действия. Организовывать и проводить подвижные игры игровые задания, приближенные к игре в волейбол. Помогать в судействе и комплектовании команды. Уметь играть по упрощенным правилам.

39	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения игрока передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача.	Текущий		Комплекс 3		13 неделя
40	2	Волейбол. Терминология игры. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	Текущий		Комплекс 3		14 неделя
41	3	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя рукам, приём мяча снизу двумя руками.	Текущий		Комплекс 3		14 неделя
42	4	Волейбол. Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача, нападающий удар после подбрасывания партнёром.	Текущий		Комплекс 3		14 неделя
43	5	Волейбол. Стойки и перемещения, передача мяча над собой на месте, в движении, после перемещения и остановки. Чередовать перемещения в стену с передачами над собой.	Текущий		Комплекс 3		15 неделя
44	6	Волейбол. Подвижные игры с передачами мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Текущий		Комплекс 3		15 неделя

		Нижняя прямая подача.					
45	7	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Приём мяча снизу. Игра по упрощённым правилам.	Текущий		Комплекс 3		15 неделя
46	8	Волейбол. Стойки и перемещения. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперёд, назад. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения.	Текущий		Комплекс 3		16 неделя
47	9	Волейбол. Стойки и перемещения. Осваивать технику нижней прямой подачи: подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность, подача через сетку из-за лицевой линии.	Текущий		Комплекс 3		16 неделя
48	10	Волейбол. Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Игра по упрощённым правилам.	Текущий	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Комплекс 3		16 неделя
49	11	Волейбол. Подвижные игры, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Поддай и попади», «Сумей принять», « Кто лучше подаст и примет мяч».	Текущий		Комплекс 3		17 неделя
50	12	Волейбол. Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча.	Текущий		Комплекс 3		17 неделя
51	13	Волейбол. Стойки и перемещения. Осваивать технику прямого нападающего удара. Совершенствование прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке	Текущий	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Комплекс 3		17 неделя
52	14	Волейбол. Стойки и перемещения. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощённым правилам.	Текущий		Комплекс 3		18 неделя
53	15	Волейбол. Стойки и перемещения. Игра по упрощённым правилам. Осваивать тактику игры.	Текущий		Комплекс 3		18 неделя
54	16	Волейбол. Стойки и перемещения. Игра по упрощённым правилам. Совершенствовать технические элементы игры.	Текущий		Комплекс 3		18 неделя
55	17	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Текущий		Комплекс 3		19 неделя

		Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол					
56	18	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из различных	Текущий	Оценка техники нижней и прямой	Комплекс 3		19 неделя

4.2 Баскетбол (27ч)

Учащиеся должны знать: Технику освоенных игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Знать правила и основы организации игры.

Знать правила безопасности.

Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Учащиеся должны уметь: Выполнять игровые приёмы и действия, выявляя и устраняя типичные ошибки. Уметь организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство. Использовать игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания, приближённые к игре в б/б, помогать в судействе, комплектовании команды. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.

Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в б/б как средство активного отдыха.

57	1	Баскетбол. ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Текущий		Комплекс 4		19 неделя
58	2	Баскетбол. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	Текущий		Комплекс 4		20 неделя
59	3	Баскетбол. Разминка. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Текущий		Комплекс 4		20 неделя
60	4	Баскетбол. Повороты на месте без мяча, повороты с мячом после остановки, остановка с мячом.	Текущий		Комплекс 4		20 неделя

61	5	Баскетбол. ОРУ. Осваивать ловлю и передачу мяча. Двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 4		21 неделя
62	6	Баскетбол. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте, в прыжке. Правила игры в баскетбол.	Текущий		Комплекс 4		21 неделя
63	7	Баскетбол. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах с продвижением вперёд, с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры в баскетбол.	Текущий	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 4		21 неделя
64	8	Баскетбол. Осваивать технику ведения мяча. Совершенствование ранее изученных упражнений. Ведение мяча с изменением направления.	Текущий		Комплекс 4		22 неделя
65	9	Баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Оценка техники ведения мяча.		Комплекс 4		22 неделя
66	10	Баскетбол. Осваивать технику бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке, бросок в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий		Комплекс 4		22 неделя
67	11	Баскетбол. ОРУ в движении. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий		Комплекс 4		23 неделя
68	12	Баскетбол. ОРУ. Осваивать индивидуальную технику. Вырывание и выбивание мяча на месте, выбивание мяча при ведении, перехват мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий		Комплекс 4		23 неделя
69	13	Баскетбол. ОРУ. Закрепление техники перемещений. Ловли, передачи, перемещений, броска мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Оценка техники броска		Комплекс 4		23 неделя
70	14	Баскетбол. Осваивать тактику игры.	Текущий		Комплекс 4		24 неделя

		Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.					
71	15	Баскетбол. ОРУ. Овладеть и совершенствовать технику в игре. Комплексно развивать психомоторные способности. Штрафной бросок. Учебная игра.	Текущий	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 4		24 неделя
72	16	Баскетбол. ОРУ. Игровые задания. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Оценка техники штрафного броска		Комплекс 4		24 неделя
73	17	Баскетбол. ОРУ. Сочетание приема передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий		Комплекс 4		25 неделя
74	18	Баскетбол. ОРУ. Сочетание приема передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий		Комплекс 4		25 неделя
75	19	Баскетбол. ОРУ. Сочетание приема передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий		Комплекс 4		25 неделя
76	20	Баскетбол. ОРУ. Сочетание приема передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места	Текущий		Комплекс 4		26 неделя
77	21	Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча в движении одной	Текущий		Комплекс 4		26 неделя

		рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 3x1, 3x2.					
78	22	Баскетбол. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Оценка техники передачи мяча в тройках с места	Комплекс 4		26 неделя
79	23	Баскетбол. ОРУ. Сочетание приема передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.	Текущий		Комплекс 4		27 неделя
80	24	Баскетбол. ОРУ. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 4		27 неделя
81	25	Баскетбол. ОРУ. Комбинации из различных элементов в парах. Сочетание приема передвижений и остановок.	Текущий		Комплекс 4		27 неделя
82	26	Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча	Текущий		Комплекс 4		28 неделя
83	27	Баскетбол. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 4		28 неделя

Раздел программы 2 . Кроссовая подготовка (9ч)

Учащиеся должны знать: Правила по ТБ при проведении занятия и соревнований по кроссу. Правила проведения и судейства по кроссу. Определение «выносливость», виды выносливости, методы развития общей выносливости. Технику бега по пересеченной местности, технику преодоления препятствий. Правила самоконтроля и гигиены. Правила подбора спортивной формы для занятий на открытом воздухе.

Учащиеся должны уметь: Бегать в равномерном темпе 20 минут и более. Использовать различные лёгкоатлетические упражнения в самостоятельных и учебных занятиях. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Выполнять хронометраж, помогать судить и оценивать результаты соревнований по кроссу. Оказывать помощь в подготовке и разметке кроссовой дистанции. Применять правила подбора спортивной формы при проведении занятий на открытом воздухе.

84	1	Кроссовая подготовка. ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 15 мин. ОРУ. СБУ. Понятие о темпе бега, выполнения упражнения.	Текущий		Комплекс 5		28 неделя
85	2	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 18 минут. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Понятие	Текущий		Комплекс 5		29 неделя

		о ритме выполнения упражнения.					
86	3	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 20 минут с преодолением горизонтальных препятствий.	Текущий		Комплекс 5		29 неделя
87	4	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 20 минут с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Понятие об объёме упражнения.	Текущий		Комплекс 5		29 неделя
88	5	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 20 минут с заданием. Подвижные игры. Развитие физических качеств на занятиях физической культурой.	Текущий		Комплекс 5		30 неделя
89	6	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Смешанное передвижение до 6 км (увеличивая отрезки бега и уменьшая отрезки ходьбы).	Текущий		Комплекс 5		30 неделя
90	7	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 20 минут по твердому и мокрому грунту, песку и травянистому покрытию.	Текущий		Комплекс 5		30 неделя
91	8	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 20 минут с равномерной скоростью и преодолением препятствий. Ускорения 6х 30-60 метров.	Текущий		Комплекс 5		31 неделя
92	9	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 20 минут с преодолением вертикальных препятствий. Эстафеты.	Текущий		Комплекс 5		31 неделя

Раздел программы 1. Лёгкая атлетика (10ч.)

Учащиеся должны знать: ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Влияние упражнений лёгкоатлетической направленности на укрепление здоровья и основные системы организма. Основы техники и правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Определение понятий: скорость, быстрота, сила, выносливость, нагрузка. Правила подбора одежды и особенности проведения занятий на открытом воздухе и помещении.

Учащиеся должны уметь: Демонстрировать технику бега, прыжков и метаний, видеть и исправлять ошибки в процессе обучения. Применять беговые, прыжковые и упражнения для метания в развитии скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и выносливости.

Применять правила соревнований и принимать участие в судействе. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Использовать правила подбора спортивной формы при проведении занятий на открытом воздухе и в спортивном зале.

93	1	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках ф.к по лёгкой атлетике. ОРУ. СБУ. Игра.	Текущий		Комплекс 1		31 неделя
94	2	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Совершенствовать технику спринтерского бега:	Текущий		Комплекс 1		32неделя

		высокий старт с переходом в ускорение 50-60м; бег с ускорением с низкого старта. Челночный бег.					
95	3	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Эстафетный бег 3-5х 20-30м; бег с ходу. Челночный бег.	Текущий		Комплекс 1		32 неделя
96	4	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Бег под уклон 3-5х20-30м; бег в гору 2-3х20-30м. Игры. Челночный бег.	Текущий		Комплекс 1		32 неделя
97	5	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Бег на результат 60 м с максимальной скоростью.	Учетный Мал: 9,5-9,8-10,2 Дев: 9,8-10,4-10,9		Комплекс 1		33 неделя
98	6	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Совершенствовать технику длительного бега. Бег в равномерном темпе мал.- 20минут, дев.- 15 минут.	Текущий		Комплекс 1		33 неделя
99	7	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Шестиминутный бег с 2-3 ускорениями. Подвижная игра.	Текущий		Комплекс 1		33 неделя
100	8	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Бег сериями в различных сочетаниях 3х200+100м. Спортивная игра.	Текущий		Комплекс 1		34 неделя
101	9	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. 12-минутный бег. Челночный бег. Прыжок в длину с места.	Текущий		Комплекс 1		34 неделя
102	10	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 10-12 метров.	Текущий		Комплекс 1		34неделя

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося

исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-	Д	

	футбола		
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	