

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с. Рязаново муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»

Принято решением
Педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.23 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа
с. Рязаново»

Семенова Н.В. Семенова Н.В.

« 31 » 08 2023 г.

Пр. № 75-од от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура
Класс: 7 класс
Учитель: Крафт С. В.
Учебный год: 2023-2024
Количество часов: 102 часа (3 часа в неделю).

с. Рязаново

2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Учебного плана МБОУ «Средняя школа с.Рязаново» на 2023-2024 учебный год.
5. Образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя школа с.Рязаново»
6. Программы «Физическая культура, 5-7 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение , 2012г.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчета 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающей жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих 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, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по основам организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном 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 150г. с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальные цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши)
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 физическими упражнениями, их планирования и наполнением содержания;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения

учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Содержание учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Учебно-тематический план
по физической культуре 7 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Базовая часть	
1	Спортивные игры	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Легкая атлетика	18
4	Лыжная подготовка	18
5	Кроссовая подготовка	6
	Вариативная часть	
6	Волейбол	12
7	Лыжная подготовка	12
	Итого	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	№ урока	Тема раздела (урока), цель раздела	Кол-во часов	Дата		Примечания
				План	Факт	
<i>Легкая атлетика (10 ч)</i>						
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1			
2	2	Тестирование	1			
3	3	Бег с высокого старта 30 — 60 м.	1			
4	4	Высокий старт от 30 до 40 м	1			
5	5	Бег 60 м (учет)	1			
6	6	Совершенствование техники прыжков с разбега	1			
7	7	Метание мяча на дальность с места	1			
8	8	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1			
9	9	Метание мяча на дальность с места (учет)	1			
10	10	Бег 1500 м (учет)	1			
11	1	Совершенствование техники перемещений	1			
12	2	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления.	1			
13	3	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1			
14	4	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	1			
15	5	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1			
16	6	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1			

17	7	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1			
18	8	Остановка мяча в прыжке и в шаге (учет)	1			
19	9	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1			
Волейбол (8 ч.)						
20	10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1			
21	11	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте и после шага вперед	1			
22	12	Нижняя прямая подача через сетку	1			
23	13	Прямой нападающий удар	1			
24	14	Двухсторонняя игра длительность до 12 мин.	1			
25	15	Игровые упражнения для совершенствования техники приемов мяча.	1			
26	16	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1			
27	17	Двухсторонняя игра длительностью до 20 мин.	1			
Гимнастика (18 ч)						
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»	1			
29	2	Выполнение команд «Пол шага!», «Полный шаг!»	1			
30	3	Простые связки. ОРУ в парах.	1			
31	4	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м), махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д)	1			
32	5	Прыжок согнув ноги чере гимнастического козла(м), прыжок ноги врозь (д)	1			
33	6	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1			
34	7	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1			

35	8	ОРУ с предметами и без предметов	1			
36	9	Лазанье по канату	1			
37	10	Подтягивания, упражнения в висах и упорах	1			
38	11	Упражнения с набивными мячами	1			
39	12	Опорный прыжок, прыжки со скакалкой	1			
40	13	Броски набивного мяча	1			
41	14	Упражнения в парах	1			
42	15	Упражнения на гимнастической стенке	1			
43	16	Акробатические упражнения	1			
44	17	Упражнения на гимнастическом бревне	1			
45	18	Упражнения на гимнастической скамейке	1			
46	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1			
47	2	Скольльзящий шаг без палок и с палками	1			
48	3	Повторение техники попеременно двухшажного хода	1			
49	4	Повороты на месте махом	1			
50	5	Подъем в гору скольльзящим шагом	1			
51	6	Повторение техники одновременно двухшажного хода	1			
52	7	Повороты переступанием в движении	1			
53	8	Подъем «елочкой». Спуск с горки	1			
54	9	Торможение и поворот упором	1			
55	10	Обучение технике одновременно одношажного хода	1			
56	11	Подъем в гору скольльзящим шагом	1			
57	12	Повторение техники одновременно одношажного хода	1			

58	13	Совершенствование техники одновременно одношажного хода	1			
59	14	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
60	15	Игра «Гонки с преследованием»	1			
61	16	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
62	17	Повторение техники одновременного двухшажного и безшажного ходов	1			
63	18	Поворот на месте махом.	1			
64	19	Прохождение дистанции до 4х км. Спуск с горки	1			
65	20	Подъем в гору скользящим шагом (учет)	1			
66	21	Повороты переступанием в движении	1			
67	22	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (учет)	1			
68	23	Игра «Гонка с выбыванием»	1			
69	24	Подъем «полуелочкой» и «елочкой»	1			
70	25	Прохождение дистанции до 4 км	1			
71	26	Попеременный двухшажный ход (учет)	1			
72	27	Прохождение дистанции до 3 км	1			
73	28	Игра «Эстафета с передачей палки»	1			
74	29	Игра «С горки на горку	1			
75	30	Прохождение дистанции до 4 км.	1			
Спортивные игры (13 ч)						
Баскетбол (4 ч)						
76	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1			
77	2	Остановка мяча прыжком и в шаге. Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1			
78	3	Броски после ведения (учет). Учебная игра в баскетбол	1			
79	4	Передачи мяча в тройках с перемещением.	1			

		Учебная игра в баскетбол				
80	5	Игра по правилам мини-баскетбола	1			
Волейбол (5 ч)						
81	6	Тактика нападений и защиты.	1			
82	7	Тактика свободного нападения	1			
83	8	Позиционное нападение с изменением позиций	1			
84	9	Круговая тренировка	1			
Футбол (4 ч)						
85	10	Удары по мячу и остановка мяча	1			
86	11	Совершенствование техники ударов и остановки мяча.	1			
87	12	Техника ведения мяча. Строевые упражнения.	1			
88	13	Учебно-тренировочная игра в футбол.	1			
Легкая атлетика (11ч)						
89	1	Т. б. на занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			
90	2	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			
91	3	Бег 60 метров	1			
92	4	Метание малого мяча на дальность.	1			
93	5	Кросс 1 км. Метание гранаты на дальность.	1			
94	6	Прыжок в длину с места	1			
95	7	Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта.	1			
96	8	Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта. (учет)	1			
97	9	Прыжки и многоскоки	1			
98	10	Упражнения на координацию. Челночный бег 3 x 10 метров	1			
99	11	Измерение результатов. Подача команд.	1			
Кроссовая подготовка (3ч)						
100	1	Бег по слабопересеченной местности до 4 км.	1			

101	2	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. «Лапта». ОРУ.	1			
102	3	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. «Лапта». ОРУ.	1			

Учебно-методические средства обучения

Литература (основная и дополнительная)

Основная:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: Просвещение, 2014 г.
2. Физическая культура 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я Виленский. – М.: Просвещение, 2013 г.

Дополнительная:

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
2. Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004.

Техническое оборудование

1. Музыкальный центр

Спортивное оборудование

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая (жесткая)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи (набивной 1 кг., мяч малый резиновый, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольные)

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический мостик

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков высоту

Флажки стартовые, разметочные

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковой ямы

Лыжи детские с креплениями и палками

Сетка волейбольная

Стол для игры в настольный теннис

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис

Футбол

