

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 524  
Московского района  
Санкт-Петербурга

**РАССМОТРЕНО:**

Заседание МО  
протокол  
№ 4 от 13.06.2019

**Принято:**

Педагогический совет  
протокол  
№ 10 от 30.08.2019



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГБОУ гимназия № 524  
О.В. Водозазко  
приказ № 99  
от 30.08.2019



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**  
по предмету «Физическая культура»

для учащихся 7 класса

**Составители:**  
учителя высшей  
квалификационной категории

Лазарева С.Н.  
Иванова С.В.

**2019-2020 учебный год**

**Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС ООО) с изменениями на 2019 год.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ № 345 от 28.12.2018 года « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10. № 189.
5. Распоряжение Комитета по образованию от 20.03.2019 № 796-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019-2020 учебный год».
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
7. «Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура» 5-9 класс», М. Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения);
8. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 17.08.2015г. № 4112-р).
9. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ гимназия № 524 Московского района Санкт-Петербурга.
10. Учебный план ГБОУ гимназия № 524 на 2019-2020 учебный год.
11. <Письмо> Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"
12. Рабочие программы ФГОС «Физическая культура» В.И. Лях, М.Я. Виленский 5-9 класс Москва «Просвещение» 2013
13. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: «Просвещение» 2011 год.
14. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **1.2. Учебно-методический комплект**

Гимназия – общеобразовательное учреждение, реализующее образовательную программу основного общего и среднего общего образования, обеспечивающее дополнительную подготовку обучающихся по предметам гуманитарного профиля. В основу настоящей программы положены педагогические и дидактические принципы вариативного развивающего образования в соответствии с требованиями ФГОС.

При изучении предмета «Физическая культура» используется УМК, разработанный авторами:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 5-7 класса : - Москва : Просвещение, 2018.

### 1.3 Количество учебных часов

В соответствии с **учебным планом гимназии** рабочая программа по физической культуре в 7 классе рассчитана на 34 учебных недели - 102 часа в год (из расчета 3 учебных часа в неделю). В течение учебного года 12 часов отводится на прием контрольных нормативов, 5 часов на тестирование физической подготовленности, 9 часов на оценку усвоения техники выполнения элементов по соответствующим темам, согласно календарно-тематическому планированию. Предусмотрены резервные часы в размере 2 часов (предназначены для усовершенствования теоретических знаний и развития скоростно-силовых качеств учащихся).

#### 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	<b>Базовая часть</b>	84	84	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культ	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	24	24	24	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробати-	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21	18
2	<b>Вариативная часть</b>	21	21	21	21	21
2.1	Баскетбол	18	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102	99

В распределение учебного времени прохождения программного материала внесены изменения:

1. В программу добавлены часы на изучение раздела «Волейбол» - 6 часов
2. В программу добавлены часы на изучение раздела «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 3 часа
3. Уменьшено количество часов на изучение раздела «Баскетбол» - 9 часов

Количество часов на изучение раздела «Баскетбол» уменьшилось до 18 часов, а количество часов на изучение разделов «Волейбол» увеличилось до 24 часов, «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» увеличилось до 21 часа. Эти изменения внесены в связи с особенностью организации учебного процесса в ГБОУ гимназии (проведение спаренных уроков); материально-технического обеспечения зала; с целью снижения возникновения травматизма на уроках, сохранения здоровья; увеличение количества часов, отведенных для занятий на улице; а также, учитывая мотивацию учащихся гимназии к занятиям волейболом (увлеченность учащихся занятиями в СДЮШОР № 1).

### 1.4 Место и роль учебного курса в учебном плане ОУ.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5–9 классах.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю:

5 класс -102 часа, 6 класс – 102 часа, 7 класс – 102 часа, 8 класс – 102 часа, 9 класс – 99 часов. 10 класс – 102 часа, 11 класс – 99 часов.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ гимназия № 524 определяется на основе Примерной Образовательной Программы Основного Общего образования, предусматривающей обязательное изучение «Физической культуры» в 7 классе - 102 часа (из расчета 3 учебных часа 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 использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### 1.5 Планируемые результаты

#### **Личностные:**

- *уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия;*
- *способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;*
- *формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*
- *формирование умения 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;*
- *ответственное отношение к порученному делу;*

**Метапредметными** результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД)

#### **Коммуникативные УУД:**

- *владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.*
- *владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*

#### **Регулятивные УУД:**

- *рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*
- *умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*
- *составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);*
- *работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план).*

#### **Познавательные УУД:**

- *извлекать информацию, представленную в разных формах;*
- *строить рассуждения;*
- *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.*

### **Предметные результаты**

*В области познавательной культуры:*

- ✓ знания 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:*

- ✓ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- ✓ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- ✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- ✓ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 1.6 Содержание

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности образовательная программа ОУ включает в себя три основных учебных раздела:

*«Знания о физической культуре»,*

*«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»,*

*«Физическое совершенствование».*

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Активно используются инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

## **Особенности организации учебного процесса по предмету**

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. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

С учетом особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, имеющейся специализации часы вариативной части распределены для занятий кроссовой подготовкой и баскетболом, куда включаются комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть, разрабатывает и определяет учитель.

Упражнение на снарядах в разделе гимнастика заменяются другими элементами гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

Материально-техническая база учебного заведения предусматривает 1 спортивный зал, поэтому расписание учебных занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся (пятый класс занимается с шестым, девятый с десятым и т. д.).

*Учитывая особенности организации учебного процесса в ГБОУ гимназии № 524 (два класса в одном зале одновременно), корректировать программу согласно индивидуальным характеристикам для каждого класса не целесообразно.*

«Утверждено»  
Решением Методического объединения  
13.06.2019

### Поурочно-тематический план

Этап обучения 7 параллель  
Предмет физическая культура  
Название Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ урока в разделе	№ урока по плану	Раздел программы	Тема урока	Виды и формы контроля
1	1	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12 часов</b>	Правила техники безопасности. Высокий старт до 10-15 м	Текущий
2	2		Стартовый разгон, бег с ускорением по дистанции 4х60м	Текущий
3	3		Финиширование в беге 60м	Текущий
4	4		<b>Бег 60м - КУ</b>	<b>Учётный</b> М: Д: «5» 9.5 9.8 «4» 9.8 10.4 «3» 10.2 10.9
5	5		Правила соревнований в спринтерском беге. Прыжок в длину с разбега "согнув ноги" (отталкивание)	Текущий
6	6		Прыжок в длину «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега (приземление). Метание малого мяча.	Текущий
7	7		<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - КУ.</b>	<b>Учётный</b> М: Д: «5» 3.60 3.40 «4» 340 320 «3» 320 300
8	8		Метание малого мяча	Текущий
9	9		Бег на средние дистанции. Бег 1000 м в равномерном темпе. Метание малого мяча	Текущий
10	10		<b>Метание мяча - КУ</b>	<b>Учётный</b>

				<div> <div>М: Д:</div> <div>«5» 35 23</div> <div>«4» 30 18</div> <div>«3» 28 15</div> </div>
11	11		Бег в равномерном темпе 2000 м. Развитие выносливости	Текущий
12	12		Чередование бега с ходьбой до12 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
1	13	<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 9часов</b>	<i>Бег 1500м - КУ</i>	<b>Учётный</b>  Без учёта времени. «5»-пробегание без остановок.
2	14		Чередование бега с ходьбой до14 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
3	15		<i>Прыжок в длину с места -тестирование Ф,П</i>	<b>Учётный</b> М: Д: «5» 180 170 «4» 155 150 «3» 140 135
4	16		Равномерный бег до15 мин. Преодоление препятствий	Текущий
5	17		<i>Подтягивания в висе (ю), висе лежа(д )- КУ</i>	<b>Учётный</b>  <div> <div>М: Д:</div> <div>«5» 8 18</div> <div>«4» 6 15</div> <div>«3» 4 11</div> </div>
6	18		Равномерный бег до17 мин. ОФП	Текущий
7	19		Равномерный бег до17 мин. ОФП	Текущий
8	20		<i>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин - КУ</i>	<b>Учётный</b>  <div> <div>М: Д:</div> <div>«5» 45 35</div> <div>«4» 40 30</div> <div>«3» 35 25</div> </div>
9	21		Бег 18 мин. Развитие выносливости.	Текущий
1	22	<b>ГИМНАСТИК</b>	Правила техники безопасности. Акробатика – повторение изученного в 6-ом классе	Текущий
2	23		Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор	Текущий

		<b>А 18часов</b>	стоя на одном колене.	
3	24		"Мост" из положения стоя (без помощи). Два кувырка вперед слитно .Кувырок вперёд в стойку на лопатках(М).Кувырок назад в полушпагат.	Текущий
4	25		Акробатика. Разучивание контрольной комбинации.	Текущий
5	26		<b>Наклон вперед из положения сидя - тестирование ФП</b>	<b>Учётный</b>  м: д: «5» 10 13 «4» 8 9 «3» 5 6
6	27		Акробатика. Совершенствование контрольной комбинации. Висы. Подъем переворотом в упор на перекладине	Текущий
7	28		Подъем переворотом в упор. Махом одной, толчком другой , подъём переворотом..	
8	29		Подъем переворотом в упор. Передвижение в висе (м).Совершенствование акробатической комбинации.	Текущий
9	30		Лазание по канату. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Текущий
10	31		Лазание по канату Выполнение команд «Полшага!» «Полный шаг»	Текущий
11	32		<b>Акробатика. Контрольная комбинация</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
12	33		Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги»(м),прыжок способом ноги врозь(д).	Текущий
13	34		Подъем переворотом в упор. Опорный прыжок.	Текущий
14	35		<b>Упражнения на перекладине</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
15	36		<b>Лазание по канату</b> Опорный прыжок (совершенствование).	<b>Оценка усвоения техники</b>
16	37		<b>Опорный прыжок</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
17	38		Прыжок через козла ноги врозь (совершенствование).	Текущий
18	39		<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - тестирование ФП</b>	<b>Учётный</b>  м: д: «5» 25 18 «4» 20 15 «3» 15 11
1	40		Правила техники безопасности. Стойка игрока, передвижения в стойке.	Текущий

2	41	<b>ВОЛЕЙБОЛ 24часа</b>	<b><i>Прыжки на скакалке - тестирование ФП.</i></b>	<b><i>Учётный</i></b> м: д: «5» 110 125 «4» 105 80 «3» 100 50
3	42		Передача мяча 2 руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками.	Текущий
4	43		Передачи мяча 2 руками сверху в парах и в тройках	Текущий
5	44		Передача мяча 2 руками сверху в парах и в тройках	Текущий
6	45		Прием мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача мяча.	Текущий
7	46		<b><i>Бросок набивного мяча - Тестирование ФП</i></b>	<b><i>Учётный</i></b> м: д: «5» 455 475 «4» 415 395 «3» 390 345
8	47		Прием мяча 2 руками снизу в парах, в тройках	Текущий
9	48		Игра по упрощенным правилам	Текущий
10	49		<b><i>Передача мяча 2 руками сверху над собой - КУ</i></b>	<b><i>Оценка усвоения техники</i></b>
11	50		Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	Текущий
12	51		Передачи мяча 2 руками сверху в парах через сетку Нижняя прямая подача	Текущий
13	52		<b><i>Прием мяча 2 руками снизу - КУ</i></b>	<b><i>Оценка усвоения техники</i></b>
14	53		Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	Текущий
15	54		Игра по упрощенным правилам на укороченной площадке.	Текущий
16	55		<b><i>Нижняя прямая подача с 6-9 м - КУ</i></b>	<b><i>Оценка усвоения техники</i></b>
17	56		Передачи мяча 2 руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача	Текущий
18	57		Игра по упрощенным правилам	Текущий
19	58		Комбинации из разученных элементов	Текущий
20	59		Передачи мяча 2 руками сверху в парах через сетку	Текущий
21	60		Игра по упрощенным правилам	Текущий
22	61		Комбинации из разученных элементов	Текущий
23	62		Мини-волейбол	Текущий
24	63		Комбинации из разученных элементов	Текущий

1	64	<b>БАСКЕТБОЛ 18часов</b>	Правила техники безопасности. Остановки. Перемещения	Текущий
2	65		<b>Челночный бег - тестирование ФП.</b>	<b>Учётный</b> м: д: «5» 10.4 10.8 «4» 10.7 11,0 «3» 11,0 11.5
3	66		Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча 1 рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением противника.	Текущий
4	67		Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	Текущий
5	68		Сочетание приёмов передвижений и остановок Передача мяча 1 рукой от плеча в парах на месте и в движении.	Текущий
6	69		<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине.</b>	<b>Учётный</b> м: д: «5» 45 35 «4» 40 30 «3» 35 25
7	70		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением игрока.	Текущий
8	71		<b>Бросок мяча в кольцо после ведения на месте</b>	<b>Оценка техники выполнения</b>
9	72		Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола.	Текущий
10	73		Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	Текущий
11	74		<b>Контрольное выполнение учебной комбинации №1.Бросок мяча после ведения по кругу..</b>	<b>Оценка техники выполнения</b>
12	75		Ведение мяча правой и левой рукой. Мини-баскетбол	Текущий
13	76		Штрафной бросок. Сочетания приёмов ведения, передачи, броска мяча.	Текущий
14	77		Бросок мяча 1 рукой от плеча после остановки. Мини-баскетбол	Текущий
15	78		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Перехват мяча. Учебная игра.	Текущий
16	79		Бросок мяча 2 руками в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	<b>Текущий</b>
17	80		<b>Подтягивание в висе (м), висе лежа (д) – КУ. ОРУ</b>	

				<b>Учётный</b>  м: д: «5» 8 18 «4» 6 15 «3» 4 11
18	81		Нападение быстрым прорывом (2х1) .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	Текущий
1	82	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 21 часов</b>	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Стартовое ускорение.	Текущий
2	83		Высокий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	
3	84		Бег 4х60м (бег по дистанции) .Развитие скоростно- силовых качеств.	Текущий
4	85		Финиширование в спринте. Метание мяча 150 гр. с разбега. Эстафеты.	Текущий
5	86		<b>Бег 60м – КУ.</b>	<b>Учётный</b>  М: Д: «5» 9.5 9.8 «4» 9.8 10.4 «3» 10.2 10.9
6	87		Бег в чередовании с ходьбой 16 мин. Метание мяча 150 гр. Преодоление горизонтальных препятствий.	Текущий
7	88		Кроссовый бег. Метание мяча 150 гр. Подвижные игры с мячом.	Текущий
8	89		<b>Метание мяча на дальность - КУ</b>	<b>Учётный</b>  м: д: «5» 35 23 «4» 30 18 «3» 28 15
9	90		Бег в чередовании с ходьбой 18 мин. Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние	Текущий
10	91		Бег в чередовании с ходьбой 18 мин. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность	Текущий
11	92		<b>Бег 1500м - КУ</b>	<b>Учётный</b> Без учёта времени. «5»-пробегание без остановок.
12	93		Эстафетный бег. Встречные и линейные эстафеты.	Текущий
13	94		Специальные беговые упражнения .Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
14	95		Бег 19 мин. Преодоление препятствий	Текущий
15	96		Равномерный бег 19 мин. Эстафетный бег.	Текущий

16	97		Встречные и линейные эстафеты. Эстафетный бег.	Текущий
17	98		Бег 19 мин. Эстафеты с предметами.	Текущий
18	99		Повторение. Совершенствование двигательных качеств.	Текущий
19	100		Повторение. Эстафеты с предметами.	Текущий
20	101		Повторение Игровой урок. Подвижные и спортивные игры.	Текущий
21	102		Повторение. Подведение итогов учебного года	Текущий

## **1.7 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:**

Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.  
«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Волгоград 2012 Издательство «Учитель».  
«Настольная книга учителя физической культуры» «физкультура и спорт» под редакцией Л.Б.Кофмана Москва 1998.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

В. МАСЛОВ «Тайны великих спортсменов» МОСКВА ОНИКС 2008

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:**

«Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников» М: 2006  
«Зачем учиться физкультуре» М: Изд. Центр «Вентана-граф» 2003  
«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» Москва 2002  
«Прикладная и оздоровительная гимнастика» Москва ТЦ СФЕРА, С-Пб ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012  
«1000 Баскетбольных упражнений» А.Я. Гомельский Москва 1997  
«Оздоровительные основы физических упражнений» Москва 2002  
«Физкультура» Ростов-на-Дону «Феникс 2003»  
Уроки физической культуры в 5-6 классах «Просвещение» 1986  
«Твой Олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»

#### **МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ:**

- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности
- Сборник нормативно-правовых актов регулирующих вопросы внедрения внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Физическая культура» Тестовый контроль 5-9 классы Москва «Просвещение» 2012 г. Лях В.И.

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:**

Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам (Электронный документ). Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>

Сайт «Сеть творческих учителей»: Режим доступа: <http://www.it-n.ru>

Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://standart.edu.ru>

#### **ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:**

##### **Технические средства обучения**

- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
- Радиомикрофон
- Копировальный аппарат
- Принтер лазерный
- Сканер
- Видеокамера
- Магнитофон

### Оборудование:

- Стенка гимнастическая
- Скамейки гимнастические
- Конь гимнастический
- Козел гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Канат
- Мост гимнастический
- Перекладина навесная
- Коврик гимнастический
- Гантели
- Маты гимнастические
- Мяч набивной
- Мяч малый теннисный
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Дорожка разметочная для прыжков в длину
- Рулетка измерительная
- Секундомер
- Номера нагрудные
- Щиты баскетбольные с кольцами и сетками
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса мячей
- Жилетки игровые
- Стойки волейбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская
- Мелкий инвентарь (кубики, кегли обручи, флажки и т.д)

### Пришкольный стадион:

- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Игровое поле для футбола
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий

### ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 5-7 класса : - Москва : Просвещение, 2018.