

Приложение к ООП ООО (ФГОС ООО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса))

7 класс

(уровень, степень образования)

Программа составлена
на 2017- 2018 уч.год
составитель - учитель физической культуры
Плешков Владимир Анатольевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной основной образовательной программы НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы (автор В.И. Лях «Физическая культура») в соответствии с требованиями ФГОС НОО и Образовательной программы МБОУ СОШ с. Преображенновка.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

Согласно учебному плану МБОУ СОШ с. Преображенновка на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 3 часа в неделю, 105 часов в год (из них 34 часа - плавание).

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Сообщение знаний увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Одним из методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Цель изучения курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Легкая атлетика	22	10			12
Спортивные игры	19	6	2	4	7
Гимнастика	14		14		
Лыжная подготовка	16			16	
Плавание	34	8	8	10	8
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Итого:	105 ч.	24	24	30	27

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

1. Естественные основы.

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.

2. Социально-психологические основы.

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.

3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

5. Подвижные игры.

Волейбол

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.

Баскетбол

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.

6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

7. Легкоатлетические упражнения.

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

8. Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) правила безопасности на уроках легкой атлетики;
- 2) название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 4) оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
- 5) основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

- 1) правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 2) названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 3) упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 4) правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
- 3) название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
- 4) типичные ошибки при освоении попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, подъема наискось «полуёлочкой», торможения «плугом», поворотов переступанием.

БАСКЕТБОЛ

- 1) правила безопасности на уроках баскетбола;
- 2) название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
- 4) упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 5) основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) правила безопасности на уроках волейбола;
- 2) название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;

- 4) упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- 5) основные правила соревнований по волейболу.

Учащийся должен уметь:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 3) ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо»;
- 8) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

ГИМНАСТИКА

- 1) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);
- 4) выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией;
- 5) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- 2) передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами;
- 3) подниматься на лыжах в гору наискось «полужёлочкой»;
- 4) выполнять торможение «плугом» и повороты переступанием;
- 5) проводить подвижные игры на лыжах.

БАСКЕТБОЛ

- 1) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;
- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);
- 5) проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- 3) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 4) проводить подвижные игры с элементами волейбола.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Маль- чики	Девоч ки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во уроков	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Контроль двигательных действий	Домашнее задание
	План	Факт						
Легкая атлетика - 10 ч.								
1.			Инструктаж по ТБ, спринтер бег, прыжки в длину с места.	1	Инструктаж по ТБ. Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Совершенствовать технику низкого старта 30-40 м. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Вводный инструктаж. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта.		Составить и разучить комплекс УГГ.
2.			Низкий старт, прыжки в длину с места.	1	Бег 600 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину места (учет). Бег на короткие дистанции. Низкий старт 4х15 м. Бег по дистанции 3х 60 м.	Уметь прыгать в длину с места.	М-190-175-160 Д-185-165-150 см.	Закрепить УГГ.
3.			Бег 30 м. Метание мяча.	1	Бег 800 м. ОРУ. СБУ. Бег 30 м. на результат. Совершенствовать технику метания на точность попадания.	Уметь пробегать с низкого старта 30 м.	М-4,9-5,4-6,1 Д-5,1-5,7-6,1 сек.	Упражнения для мышц брюшного пресса.
4.			Бег 60 м. Метание мяча.	1	Бег 800 м. ОРУ. СБУ. Бег 60 м. на результат. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	Уметь пробегать 60 м. на время, метать на дальность мяч.	М-9,4-10,2-11,0 Д-19,8-10,4-11,2 сек.	Прыжки через скакалку.
5.			Бег на средние дистанции. Метание мяча.	1	Бег 600 м. ОРУ. СБУ. Медленный бег 800 м. Развитие выносливости. Метание мяча с места (финальное усилие).	Уметь бежать по виражу с макс скоростью, метать на дальность мяч		Прыжки в длину.
6.			Метание мяча. Бег на короткие дистанции.	1	Бег 600 м. ОРУ. СБУ. Метание мяча на результат. Эстафета 4х100 м.	Уметь метать мяч на дальность.	М-39-32-28 Д-26-21-17 м.	Упр. для развития силы.
7.			Прыжки в длину. Бег на длинные дистанции.	1	Бег 400 м. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину согнув ноги. Бег 10 мин (м) и 8 мин (д) со средней интенсивностью. Развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину согнув ноги.	М-380-350-290 Д-350-300-240 см.	Сгибание рук в упоре лежа.
8.			Бег на короткие дистанции.	1	Бег 400 м. ОРУ. СБУ. Ускорения с низкого старта 4х30 м, высокого старта 4х60 м. Прыжки с места в длину (многоскоки).	Умение поддерживать скорость бега при финишировании на коротких дистанциях.		Упр. для развития гибкости.
9.			Бег на средние дистанции.	1	Бег 400 м. ОРУ. СБУ. Бег 1500 м. на результат. Развитие выносливости.	Умение пробегать 1500 м.	М-7,00-7,30-8,00 Д-7,30-8,00-8,30	Упражнения для мышц спины.

			Метание мяча.		Метание теннисного мяча на точность попадания.		мин.	
10.			Бег на длинные дистанции.	1	Бег 400 м. ОРУ. СБУ. Бег 15 мин (м) и 10 мин (д) с низкой интенсивностью. Развитие выносливости.	Умение пробегать длинные дистанции с равномерной скоростью.		Упр. для мышц бр. Пресса.
Спортивные игры (Баскетбол) – 8 ч.								
11.			Инструктаж по ТБ. Перехват мяча.	1	Бег 4 мин. ОРУ. Сочетание передвижений и остановок. Учить перехвату мяча в сочетании с совершенствованием передачи мяча 2-мя руками от груди. Совершенствовать броски в движении. Учебная игра.	Уметь перехватывать мяч при передаче, броски в движении.		Упр. для силы.
12.			Передвижения в защитной стойке. Перехват мяча.	1	Бег 4 мин. ОРУ в движении. Передвижение в защитной стойке. Закрепить перехват мяча и передачи одной рукой от плеча в парах. Совершенствовать броски со средней дистанции. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи в движении, броски со средней дистанции.	Техника передвижения в защитной стойке.	Упражнения для мышц бр. пресса и спины.
13.			Ведение мяча. Броски одной рукой.	1	Строевые упражнения (повороты на месте и в движении). Бег 4 мин. ОРУ. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления. Совершенствовать броски с места одной рукой от плеча. Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа.	Уметь правильно выполнять ведение мяча и броски с места.	Техника броска с места одной рукой от плеча.	Прыжки через скакалку.
14.			Броски в движении.	1	Бег 4 мин. ОРУ. Развитие силы, координации. Совершенствовать технику бросков в движении с сопротивлением. Совершенствовать технику бросков со сред дистанции. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	Уметь передвигаться в защитной стойке, правильно выполнять броски в корзину, правильно отжиматься.	М-22-20-18 Д-9-7-5 раз.	Упр. для мышц брюшного пресса.
15.			Обманные движения. Челночный бег.	1	Бег, ОРУ в движении. Развитие ловкости, координации. Совершенствовать технику обманных движений на проход с броском мяча в корзину. Совершенствовать технику челночного бега с ведением мяча 3х10 м. Учебная игра.	Уметь выполнять обманные движения, ведение мяча, играть в баскетбол.		Упр. для гибкости.
16.			Игра в нападении. Ведение мяча.	1	Бег. ОРУ. Челночный бег с ведением мяча 3х10м. Учебная игра, совершенствовать тактику нападения.	Уметь выполнять ведение в движении.	М-8,3-8,5-8,8 Д-8,6-8,8-9,0 сек.	Прыжки через скакалку.
17.			Штрафные броски.	1	Бег, ОРУ. Совершенствовать технику штраф бросков, бросков и передач в движении. Учебная игра.	Уметь выполнить броски в движении.		Упр. для мышц брюшного пресса.
18.			Ведение мяча. Броски в движении.	1	Ходьба, бег, ОРУ. Ведение мяча. Броски в движении (5 бросков).	Уметь выполнить броски в движении	М, Д-2-1-0	Упр. для силы

					Учебная игра.			
Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.								
19.			Инструктаж по ТБ. Группировки, перекаты.	1	Правила ТБ на уроках гимнастики, страховки во время выполнения упражнений. Повторить акробатические элементы: группировка, перекаты.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики группировку, перекаты.		Повторить акробатические элементы.
20.			Канат. Акробатика.	1	Ходьба, бег, ОРУ. Лазанью по канату в 3 и 2 приема. Кувырки вперед, назад стойка на лопатках.	Уметь выполнить кувырки. Лазать по канату.	Контроль техники выполнения лазания по канату в 2 и 3 приема.	Прыжки через скакалку.
21.			Опорный прыжок через козла. Акробатические соединения.	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Закрепить технику опорного прыжка согнув ноги и ноги врозь через козла в ширину. Закрепить технику акробат соединений. Контроль техники кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках, мостика.	Уметь выполнять строевые упражнения кувырки, комбинации из разученных акробатических элементов.		Акробатические соединения.
22.			Акробатические соединения.	1	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (М). 2 кувырка вперед слитно (Д).	Уметь выполнять строевые упражнения кувырки, комбинации из разученных акробатических элементов.		Акробатические соединения.
23.			Акробатические соединения.	1	Стойка на голове и руках (М). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д).	Уметь выполнять строевые упражнения кувырки, комбинации из разученных акробатических элементов.		Акробатические соединения.
24.			Упражнения на перекладине, бревне. Лазанье по канату.	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении ОРУ с предметами. Лазанье по канату в 2 приема. Упражнения на перекладине и бревне Низкая перекладина: вис стоя, правая нога назад. Махом одной толчком другой переворот в упор, упор верхом. Спад назад в вис завесом. Вис согнувшись, опускание ног назад в вис стоя сзади, опуская руки - о.с.	Уметь лазать по канату, выполнять упр. на перекладине и бревне.	Контроль выполнения строевых команд.	Комплекс для силы.
25.			Лазанье по канату. Опорный прыжок через козла. Акробатика.	1	Ходьба, бег, ОРУ. Лазанье по канату на скорость 3 м. Совершенствовать технику опорного прыжка согнув ноги через козла. Совершенствовать акробатические соединения: кувырки, стойку на голове и руках, стойку на лопатках, мост, переборот боком.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.	М-12-18-22 Д-15-22-без уч/вр сек.	Акробатические соединения.
26.			Упражнения на	1	Ходьба, бег, ОРУ в движении.	Уметь выполнить	М-18-14-10	Приседания на

			перекладине, бревне. Акробатика КУ угол на гимнастической стенке.		Совершенствовать упражнение на перекладине, бревне. Совершенствовать технику акробатических комбинаций. Угол на гимнастической стенке 90 градусов.	комбинации из разученных элементов.	Д-12-10-8 раз.	одной ногой.
27.			Опорные прыжки через козла. КУ по подтягиванию.	1	Подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лежа (д.) Совершенствовать технику опорного прыжка согнув ноги через козла. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять КУ по подтягиванию, опорный прыжок через козла, прыжки через скакалку.	М-8-6-4 Д-19-15-11 раз.	Упражнения на гибкость.
28.			Упр. на перекладине, бревне. Акробатика.	1	Ходьба, бег, ОРУ. Строевые упр. Упражнения на перекладине (м) бревне (д). Совершенствовать технику акробатических комбинаций. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинации на перекладине и бревне.	Оценка техники выполнения упражнений на перекладине бревне.	Акробатические соединения.
29.			Опорный прыжок. Акробатика.	1	Выполнение команд «Пол-оборота вправо (влево)», «Полшага» «Полный шаг». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упр). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинации на перекладине и бревне.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Прыжки через скакалку.
30.			Опорный прыжок. Акробатика.	1	Ходьба, бег. ОРУ. Опорный прыжок согнув ноги через козла (м), ноги врозь (д). Совершенствовать акробатические комбинации. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Составить комплекс упражнений на координацию движений.
31.			Строевые команды. Гимнастика.	1	Выполнение команд «Пол-оборота вправо (влево)», «Полшага» «Полный шаг». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упр). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинации на перекладине и бревне.		Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.
32.			Акробатика. Прыжки через скакалку.	1	Ходьба, бег, ОРУ. Акробатические комбинации. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять акробатические комбинации.	Оценка техники выполнения акробатических комбинаций.	Упражнения на силу. Отжимания.
Лыжная подготовка – 16 ч.								
33.			Инструктаж по ТБ.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки.	Знать правила ТБ на		Подготовить

			Оказание первой помощи при травмах.		Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. ОРУ. Совершенствовать технику одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов.	уроках лыжной подготовки. Уметь передвигаться одновременными классическими ходами.		лыжи.
34.			Одновременный бесшажный и попеременный 2-хшажный ходы.	1	ОРУ. Скольжение без палок 200 м. совершенствовать технику бесшажного и попеременного 2-хшажного ходов. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью.	Уметь передвигаться классическими ходами.	Контроль техники выполнения скольжения без палок.	Закрепить технику лыжных ходов.
35.			Повороты махом, одновременные ходы.	1	ОРУ. Повороты переступанием. Обучение повороту на месте махом. Совершенствовать технику одновременных ходов, совершенствовать технику спусков подъема «елочкой», торможения «плугом».	Уметь передвигаться классическими ходами, выполнять спуски, подъемы, торможения.		Повтор горн технику.
36.			Одновремен-ный одношажный ход.	1	ОРУ. Учить технике одновременного одношажного хода. Постановка палок на месте и при скольжении под уклон. Равномерное прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно выполнять технику одновременного одношажного хода.	Контроль техники постановки палок на месте и в движении.	Упражнения на развитие гибкости.
37.			Повороты махом Одновремен-ные ходы.	1	ОРУ. Закрепить технику стартового варианта одновременного одношажного хода: «самокат» под углом, чередование бесшажного и одношажного ходов, одношажный с ускорением 3х50 м. Повороты махом назад и вперед на месте.	Уметь правильно выполнять стартовый разгон.	Текущий контроль техники.	Повторить технику классичес-ких ходов
38.			Одновремен-ный двухшаж-ный и попеременный двухшажные ходы.	1	ОРУ. Контроль техники стартового варианта одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода Равномерное передвижение по учебной лыжне дистанции 3 км.	Уметь правильно выполнять старт и стартовый разгон.	Контроль техники одновременного одношажного хода.	Упражнения на развитие гибкости.
39.			Контроль горной техники.	1	ОРУ. Совершенствовать технику попеременного 2-хшажного хода. Прохождение дистанции 2 км. Контроль горной техники: подъемы «елочкой», спуски, торможение «плугом».	Уметь спускаться и подниматься в гору.	Контроль горной техники.	Упражнения для развития силы.
40.			Повороты махом. Подъем скользящим шагом.	1	ОРУ. Повороты махом назад и вперед на точность и быстроту. Учить технике подъема скользящим шагом. Скользящий шаг на отрезке подъема. Катание со склона. Прохождение дистанции 3 км	Уметь правильно выполнять повороты махом, подъем скользящим шагом.	Текущий контроль техники.	Повторить горную технику.

41.			Гонки 2 км.	1	ОРУ. Гонки 2 км. На склоне: спуски в различных стойках, торможение плугом, подъем «елочкой», «лесенкой» и скользящим шагом.	Уметь проходить дистанцию 2 км с макс скоростью.	М-13,00-14,00-14,30 Д-14,00-14,30-15,00 мин.	Упр-ия на развитие гибкости.
42.			Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	ОРУ. Учить технике преодоления бугров и впадин при спуске. Имитация преодоления бугров и впадин на месте, на низкой скорости спуска. Прохождение дистанции 1 км со средней интенсивностью.	Уметь проходить дистанцию 1 км и преодолевать бугры и впадины при спуске.		Упр для мышц бр.пресса и спины.
43.			Контроль техники одновременного бесшажного хода.	1	ОРУ. Контроль техники одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Равномерное прохождение дистанции 3 км.	Уметь правильно выполнять одновременный бесшажный ход.	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Подготовиться к контролю горной техники.
44.			Контроль горной техники.	1	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км. Контроль горной техники: подъем «елочкой», спуск, торможение «плугом».	Уметь спускаться и подниматься на гору.	Контроль горной техники.	Упражнения для развития силы.
45.			Гонки 3 км.	1	ОРУ. Гонки 3 км. На склоне: спуски в различных стойках, торможение плугом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и скользящим шагом.	Уметь проходить дистанцию 3 км с максимальной скоростью.	Без учета времени.	Пройти 1 км с ускорения ми 3x100 м.
46.			Повторение изученных ходов. Гонки 1 км.	1	ОРУ. Прохождение 1 км с максимальной скоростью (прикидка). Анализ гонок. На склоне: игры «Скоростной спуск», «Слалом». Прохождение дистанции 500 м с средней интенсивностью.	Уметь проходить дистанцию 1 км. с максимальной скоростью, спускаться и подниматься на склон.		Повторить технику изученных ходов.
47.			Гонки 1 км.	1	ОРУ. Прохождение дистанции 500 м с низкой интенсивностью. Гонки на дистанцию 1 км (мин. сек). Прохождение дистанции 1км. с низкой интенсивностью.	Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью.	М-5,30-6.00-6,30 Д-6.00-6,30-7,30 мин.	Упражнения для развития силы.
48.			Эстафета 4x1000 м. Горная техника.	1	ОРУ. Повороты переступанием. Эстафета 4x1000м. На склоне: спуск в низкой стойке, торможение «плугом», подъем «елочкой».	Уметь проходить этап с максимальной скоростью, владеть горной техникой.		Упражнения для мышц брюшного пресса.
Спортивные игры (Волейбол) – 4 ч.								
49.			Передачи сверху, подача.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Стойка, перемещения, остановки игрока (комбинации перемещений). Совершенствовать прием и передачи мяча сверху двумя руками над собой на месте и в движении. Нижняя прямая	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять техн действия в игре.		Упражнения для развития гибкости.

					подача – прием. Игра по упрощенным правилам.			
50.			Подачи, прием и передачи сверху двумя руками.	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать прием и передачи снизу. Совершенствовать технику прямой нижней и верхней подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять техн действия в игре.	Контроль техники выполнения прямой нижней подачи и приема подачи.	Упражнения на развитие силы.
51.			Прием и передачи снизу. Прямой нападающий удар.	1	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать технику приема подачи снизу. Учить технике прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять техн действия в игре.		Прыжки через скакалку.
52.			Прямой нападающий удар. Прыжки через скакалку.	1	Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать нападающ удар. Прямой нападающ удар после подбрасывания партнером. Прием-передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре.		Упражнения для развития силы.

Спортивные игры (Баскетбол) – 7 ч.

53.			Ведение мяча. Передачи и броски с места. Индивидуальные действия в защите.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением бросок 2-мя руками от головы с места. Передачи мяча на месте различными способами. Учебная игра - личная защита. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.		Повторить правила игры в баскетбол.
54.			Передачи мяча, штрафные броски. Финты.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствовать технику обман движений (на ведение, на бросок), передач, бросков. Передачи в прыжке, штрафные броски. Учебная игра - личная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.		Повторить технику обман движений (финтов).
55.			Броски одной снизу в движении. Ведение мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствовать броски одной рукой от плеча, и учить снизу в движении. Учебная игра – зонная защита.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.	Контроль техники выполнения бросков мяча одной рукой от плеча.	Комплекс упражнений для развития силы рук.
56.			Броски в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Броски в движении одной рукой от плеча (5 попыток). Совершенствовать технику штраф	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия	М-3-2-1 Д-3-2-1 раз.	Прыжки через скакалку 2-3 мин.

					бросков.	в игре.		
57.			Броски в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи, бросков. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.		Упражнения для мышц брюшного пресса.
58.			Штрафные броски. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок Штрафные броски (10 попыток). Учебная игра – позиционное нападение.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.	Контроль техники выполнения штрафных бросков.	
59.			Штрафные броски. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи, бросков. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.		Прыжки через скакалку 2-3 мин.
Легкая атлетика – 12 ч.								
60.			Спринтерский бег, прыжок в высоту.	1	Бег 400 м ОРУ. СБУ. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон. Прыжок в высоту способом перешагивания: переход через планку с 2 шагов, прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Уметь выполнять правильно низкий старт, прыжок в высоту 5-7 шагов разбега.		Повторить технику низкого старта и прыжка в высоту.
61.			Спринтерский бег, прыжок в высоту.	1	Бег 400 м ОРУ. СБУ. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции: стартовый разгон. Прыжок в высоту способом перешагивания: переход через планку с 2 шагов, прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега.	Уметь выполнять правильно низкий старт, прыжок в высоту 5-7 шагов разбега.		Составить комплекс упражнений для силы ног .
62.			Стайерский бег, прыжок в высоту перешагиванием.	1	Бег 400 м ОРУ. СБУ Бега на средние дистанции: высокий старт, бег по виражу. Прыжок в высоту перешагиванием (учет).	Уметь правильно выполнить высокий старт, прыжок в высоту с разбега.	М-115-110-105 Д-100-95-90	Повторить СБУ. Подтягивание.
63.			Спринтерский бег, прыжок в длину.	1	Бег 400 м ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон 5х20 м, финиширование, бег 60 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.		Медленный бег 1 км.
64.			Бег на сред дистанции Метание мяча.	1	Бег 600 м. ОРУ. СБУ. Медленный бег 800 м. Развитие выносливости. Метание мяча с места.	Уметь бежать по виражу с максимальной скоростью, метать на дальность мяча.		Прыжки в длину, метание мяча.
65.			Бег на длинные дистанции.	1	Бег 400 м. ОРУ. СБУ. Бег 15 мин (м) и 10 мин (д) с низкой интенсивностью. Развитие выносливости.	Умение пробегать длинные дистанции с равномерной		Упражнения для мышц спины.

						скоростью.		
66.			Бег 1500 м (учет).	1	Бег 400 м. ОРУ. СБУ. Бег 1500 м. на результат. Метание мяча на точность и дальность с разбега.	Умение пробегать длинные дистанции с максимальной скоростью.	М-7,00-7,30-8,00 Д-7,30-8,00-8,30 мин.	Упражнения для развития силы.
67.			Бег 60 м (учет) Прыжки в длину.	1	Бег 600 м. ОРУ. СБУ. Бег 60 м. на время Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь пробегать 60 м. с максимальной скоростью.	М-9,4-10,2-11,0 Д-9,8-10,4-11,2 сек	Прыжки через скакалку.
68.			Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	1	Бег 600 м. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Передача эстафетной палочки на месте и в движении. Эстафетный бег 4х50 м.	Уметь прыгать в длину с разбега «согнув ноги».	М-380-350-290 Д-350-300-240 см	Составить комплекс упражнений на осанку.
69.			Эстафетный бег. Метание. Мяча (учет).	1	Бег 600 м. ОРУ СБУ. Метание мяча на дальность. Совершенствовать технику эстафетного бега. Удары по воротам после передачи в движении. Игра в футбол.	Уметь метать мяч на дальность.	М-39-32-28 Д-26-21-17 м	Упражнения на осанку.
70.			Бег на длинные дистанции.	1	Бег 400 м. ОРУ. СБУ. Бег 15 мин (м) и 10 мин (д) с низкой интенсивностью. Развитие выносливости. Игра в футбол.	Умение пробегать длинные дистанции с равномерной скоростью.		Упражнения для мышц бр. пресса.
71.			Эстафета 4х100 м. Игра в футбол.	1	Бег 600 м. ОРУ СБУ Эстафета 4х 100 м. Передачи в тройках с ударами по воротам. Игра в футбол.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам.		Упражнения для развит. силы.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
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)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	Д	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.	Плакаты методические	Д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	

12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	Д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	Д	

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2010