

Г.ГОРНЯК ЛОКТЕВСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ №3»

ПРИНЯТО  
Руководитель ШМО  
*М.Четыркина* Четыркина Л.А.  
Протокол № 1 от  
«28» 08 20 19 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора  
*Г.В. Минаева* Минаева Г.В.  
29.08.19 дата



**Рабочая программа учебного предмета  
« Физическая культура»  
7класс, основное общее образование,  
на 2019-2020 учебный год**

Составитель: Мищенко Татьяна Алексеевна,  
учитель физической культуры,  
первая категория

## Содержание:

1	Пояснительная записка	стр.3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	стр.6-7
3	Содержание учебного предмета	стр.10
4	Тематическое планирование	стр.12
5	Учебно-методическое обеспечение реализации программы	стр.17
6	Материально-техническое обеспечение реализации программы	стр.17

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе календарного учебного графика на 2019/2020 учебный год, учебного плана на 2019/2020 учебный год, авторской программы А.П. Матвеева с учетом целей и задач основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "Гимназия №3" и отражают пути реализации содержания предмета.

1.2. Используемый учебно-методический комплект:

1. Рабочие программы. Физическая культура 5-9 классы. Автор А.П.Матвеев Физическая культура предметная линия 5 – 9 классы: – М.: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура. Учебник. 6-7 класс под ред. А.П.Матвеева.

3. Уроки физической культуры методические рекомендации А. П. Матвеева 5-7 классы Просвещение, 2014 год.

1.3. Срок реализации программы – 1 год

1.4. Место предмета в учебном плане: в учебном плане МБОУ «Гимназия №3» – 105 часов (из расчета-3 часа в неделю).

1.5. Общая характеристика учебного предмета:

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические качества и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельности.

В соответствии со структурой двигательной ( физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела «Знание о физической культуре»(информационный компонент деятельности),«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» ( операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

1.6. Основные цели и задачи:

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.7. Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, парная.

1.7. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в освоении основной образовательной программы (обучении): индивидуальная работа, памятки, практический метод с опорой на комплексы ОРУ.

1.8. Методы работы с детьми с ОВЗ:

1. Детям с ОВЗ свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо развивать устойчивое внимание.

2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.

3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.

4. Высокая степень истощаемости детей с ОВЗ может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления.

5. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут. Обязателен положительный итог работы.

1.9 Ведущий вид деятельности: практико-ориентированный.

1.10 Методы и приемы обучения:

- метод принудительно-облегчающего разучивания;

- игровой;

- метод частично регламентирующего упражнения;

- соревновательный;

- словесный;

- наглядный;

- контроля.

1.11. Формы и способы проверки знаний:

- комплексы упражнений;

- практические задания;

- контрольные нормативы;

- фронтальный опрос;

- индивидуальные задания;

- задания в тестовой форме;

- наблюдение;

- проверочная беседа.

Авторская программа рассчитана на 108 часов. По учебному плану школы 7 класс обучается 35 недель, таким образом, 105 уроков физической культуры. В связи с этим на тему «Прикладно ориентированная физическая подготовка» было отведено в Рабочей программе не 20, а 17 часов.

В связи с климатическими условиями материал программы был распределен в следующей последовательности:

Знания о физической культуре;

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики

Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры

Прикладно ориентированная физическая подготовка

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика

Подводящие упражнения, прописанные в каждом разделе программы А.П.Матвеева, не были вынесены учителем в отдельные темы урока, т.к. входили в каждый урок перед

освоением новых или повторением уже известных техник по легкой атлетике, гимнастике с основами акробатики, спортивных игр, лыжной подготовки.

#### 1.12. Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Нормы и критерии оценивания знаний, умений и навыков по предмету соответствуют нормам и критериям оценивания по предмету, утвержденными локальным актом – «Положением о нормах и критериях оценивания учащихся МБОУ «Гимназия №3» и УМК автора.

Положение о системе оценок, формах и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся с задержкой психического развития в МБОУ «Гимназия №3» - для детей ЗПР 4-9 классы.

### **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**2.1. Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуре, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### **2.2 Метапредметные результатами обучения:**

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классификации, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно- следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетенций);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **2.3 Предметные результатами обучения:**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, овладение основами технических действий, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### **Выпускник научится:**

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### Физическое совершенствование

##### **Выпускник научится:**

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).**

##### **Регулятивные УУД:**

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

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

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



работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

**Познавательные УУД:**

анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

**Коммуникативные УУД:**

самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Теоретические разделы «Знания о физической культуре» и «Способы (двигательной) физкультурной деятельности» в связи с климатическими условиями были распределены на изучение не единым блоком, а в течение всего учебного года в начале каждой из четвертей.

**5.2 Контрольно-измерительные материалы:**

Критерии и нормы оценки обучающихся прописаны в методических рекомендациях по предмету с.19-33 (А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2014).

**3.Содержание учебного предмета**

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития 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 Олимпийских игр, основных направлениях развитие 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 физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы самостоятельной 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 такие темы, как «Оценка эффективности занятий физической культуры». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: « Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», « Прикладно ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно

содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также управления адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьниками, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы:

«Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

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 атлетике, лыжных гонок, спортивных игр.) Владение содержанием базовых видов раскрывается активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжить свое образование в системе средних профессиональных учебных заведениях.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна 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). 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 этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел «Тематическое планирование» представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задается требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре. Вместе с тем для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объему и глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре (автор А.П. Матвеев).

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1/1	Знания о физической культуре	4
2/2	Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика	9
3/3	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6
4/4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
5/5	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики	10
6/6	Лыжные гонки	18
7/7	Спортивные игры	19
8/8	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	17
9/9	Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика	8
	<b>Всего:</b>	<b>105</b>

#### 4. Тематическое планирование

№ п.п	дата		Тема урока
	план	факт	
<b>Раздел «Знания о физической культуре» -4ч.</b>			
1/1	4.09- а 2.09- б		Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР)
2/2	4.09- А 2.09- б		Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские игры в Москве
3/3	5.09- а 4.09- б		Двигательные действия и техническая подготовка
4/4	11.09 -а 9.09- б		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности
<b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Легкая атлетика -9ч</b>			
5/1	11.09 -а 9.09- б		Техника спринтерского бега
6/2	12.09 -а 11.09 -б		Техника спринтерского бега
7/3	18.09 -а 16.09 -б		Техника спринтерского бега
8/4	18.09 -а 16.09 -б		Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (м – 3000м, д – 1500м)
9/5	19.09 -а 18.09 -б		Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (м – 3000м, д – 1500м)
10/6	25.09 -а 23.09 -б		Техника эстафетного бега
11/7	25.09 -а		Техника эстафетного бега
12/8	26.09 -а 23.09 -б		Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»

13/9	2.10- а 25.09 -б		Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»
<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»-6ч.</b>			
14/1	2.10- а 30.09 -б		Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание
15/2	3.10- а 30.09 -б		Занятия оздоровительной ходьбой и бегом
16/3	9.10- а 2.10- б		Оценка техники движений
17/4	9.10- а 7.10- б		Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения
18/5	10.10 -а 7.10- б		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью
19/6	16.10 -а 9.10- б		Ведение дневника самонаблюдения
<b>Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» 14ч.</b>			
20/1	16.10 -а 14.10 -б		Комплекс упражнений №1 с гантелями для развития основных мышечных групп
21/2	17.10 -а 14.10 -б		Комплекс упражнений №1 с гантелями для развития основных мышечных групп
22/3	23.10 -а 16.10 -б		Комплекс упражнений №1 с гантелями для развития основных мышечных групп
23/4	23.10 -а 21.10 -б		Комплекс упражнений №1 с гантелями для развития основных мышечных групп
24/5	24.10 -а 21.10 -б		Комплекс упражнений №2 с гантелями для развития основных мышечных групп
25/6	6.11- а 23.10 -б		Комплекс упражнений №2 с гантелями для развития основных мышечных групп
26/7	6.11		Комплекс упражнений №2 с гантелями для развития

			основных мышечных групп
27/8	7.11- а 11.11 -б		Комплекс упражнений №2 с гантелями для развития основных мышечных групп
28/9	13.11 -а 11.11 -б		Упражнения для профилактики нарушения зрения
29/10	13.11		Упражнения для профилактики нарушения зрения
30/11	14.11 -а 18.11 -б		Упражнения для профилактики нарушения зрения
31/12	20.11 -а 18.11 -б		Упражнения для профилактики нарушения осанки
32/13	20.11		Упражнения для профилактики нарушения осанки
33/14	21.11 -а 25.11 -б		Упражнения для профилактики нарушения осанки
<b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»-10ч. Гимнастика с основами акробатики</b>			
34/1	27.11 -а 25.11 -б		Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация №1
35/2	27.11		Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций
36/3	28.11 -а 2.12- б		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла
37/4	4.12- а 2.12- б		Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла
38/5	4.12		Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне (д). Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях (м)
39/6	5.12- а 9.12- б		Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне (д). Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях (м)
40/7	11.12 -а 9.12- б		Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне (д). Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях (м)
41/8	11.12		Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики
42/9	12.12 -а 16.12		Упражнения на кольцах. Лазанье по канату

	-б		
43/10	18.12 -а 16.12 -б		Лазанье по гимнастической стенке
<b>Раздел «Лыжные гонки»-18ч.</b>			
44/1	18.12		Техника передвижения одновременным одношажным ходом
45/2	19.12 -а 23.12 -б		Техника передвижения одновременным одношажным ходом
46/3	25.12 -а 23.12 -б		Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов
47/4	25.12		Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов
48/5	26.12 -а 13.01 -б		Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов
49/6	15.01 -а 13.01 -б		Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов
50/7	15.01		Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов
51/8	16.01 -а 20.01 -б		Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов
52/9	22.01 -а 20.01 -б		Техника передвижения одновременным двухшажным ходом
53/10	22.01		Техника передвижения одновременным двухшажным ходом
54/11	23.01 -а 27.01 -б		Техника торможения упором
55/12	29.01 -а 27.03 -б		Техника поворота упором
56/13	29.01		Техника поворота переступанием
57/14	30.01 -а 3.02- б		Техника подъема «лесенкой»
58/15	5.02- а 3.02- б		Техника подъема «лесенкой»
59/16	5.02		Техника спуск с пологого склона в основной стойке

60/17	6.02- а 10.02 -б		Техника спуск с пологого склона в основной стойке
61/18	12.02 -а 10.02 -б		Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке
<b>Раздел «Спортивные игры»-19ч.</b>			
62/1	12.02		Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения
63/2	13.02 -а 17.02 -б		Техника броска мяча в корзину двумя руками от гуди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке
64/3	19.02 -а 17.02 -б		Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке
65/4	19.02		Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьей и передаче мяча с лицевой линии
66/5	20.02 -а 24.02 -б		Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды
67/6	26.02 -а 24.02 -б		Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам
68/7	26.02		Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи
69/8	27.02 -а 2.02- б		Совершенствование техники приема и передачи мяча
70/9	4.03- а 2.03- б		Техника верхней прямой подачи
71/10	4.03		Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку
72/11	5.03- а 6.03- б		Игра в волейбол по правилам
73/12	11.03 -а 9.03- б		Игра в волейбол по правилам
74/13	11.03 -а 9.03- б		Игра в волейбол по правилам
75/14	12.03		Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с



	-а 11.03 -б		ускорением
76/15	18.03 -а 16.03 -б		Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу
77/16	18.03 -а 16.06 -б		Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу
78/17	19.03 -а 18.03 -б		Технико-тактические действия в футболе при 90 углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии
79/18	1.04- а 30.03 -б		Игра в футбол по правилам
80/19	1.04- а 30.03 -б		Игра в футбол по правилам
<b>Раздел «Прикладное ориентированная физкультурная деятельность»-17ч.</b>			
81/1	2.04- а 1.04- б		Совершенствование техники лазанья по канату
82/2	8.04- а 6.04- б		Совершенствование техники лазанья п гимнастической стенке
83/3	8.04- а 6.04- б		Совершенствование техники лазанья п гимнастической стенке
84/4	9.04- а 8.04- б		Техника выполнения упражнений на кольцах
85/5	15.04 -а 10.04 -б		Техника преодоления препятствий прыжковым бегом
86/6	15.04 -а 13.04 -б		Техника кроссового бега
87/7	16.04 -а 13.04 -б		Техника кроссового бега
88/8	22.04 -а 15.04 -б		Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание»

89/9	22.04 -а 20.04 -б		Полосы препятствий естественного и искусственного характера
90/10	23.04 -а 20.04 -б		Полосы препятствий естественного и искусственного характера
91/11	29.04 -а 22.04 -б		Полосы препятствий естественного и искусственного характера
92/12	29.04 -а 27.04 -б		Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств
93/13	30.04 -а 27.04 -б		Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств
94/14	6.05- а 29.04 -б		Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма
95/15	6.05- а 4.05- б		Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма
96/16	7.05- а 4.05- б		Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма
97/17	13.05 -а 6.05- б		Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма
<b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»-8ч.</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
98/1	13.05 -а 11.05 -б		Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (м – 16м, д – 12м), стоя на месте
99/2	14.05 -а 11.05 -б		Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (м – 16м, д – 12м), стоя на месте
100/3	20.05 -а 18.05 -б		Техника метания малого мяча по летящему большому мячу
101/4	20.05 -а 18.05 -б		Техника метания малого мяча по летящему большому мячу

102/5	21.05 -а 20.05 -б		Техника метания малого мяча по летящему большому мячу
103/6	27.05 -а 25.05 -б		Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (м – 16м, д – 12м), стоя на месте
104/7	27.05 -а 25.05 -б		Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (м – 16м, д – 12м), стоя на месте
105/8	28.05 -а 27.05		Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (м – 16м, д – 12м), стоя на месте
итого	105		

## 5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### УМК:

1. Рабочие программы. Физическая культура 5-9 классы. Автор А.П.Матвеев Физическая культура предметная линия 5 – 9 классы: – М.: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура. Учебник. 6-7 класс под ред. А.П.Матвеева.
3. Уроки физической культуры методические рекомендации А. П. Матвеева 5-7 классы Просвещение, 2014год

### Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

1.	Стенка гимнастическая
2.	Брусья гимнастические разновысокие
3.	Перекладина гимнастическая
4.	Мост гимнастический подкидной
5.	Маты гимнастические
6.	Рулетка измерительная
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
8.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
9.	Мячи баскетбольные
10.	Сетка волейбольная
11.	Мячи волейбольные
12.	Табло перекидное
13.	Мячи футбольные
14.	Лыжи

## 6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Ноутбук.
2. Экран.
3. Колонки.
4. Многофункциональное печатающее устройство.