

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Управление образования Администрации муниципального образования  
«Муниципальный округ Игринский район»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Факельская средняя общеобразовательная школа

**Рассмотрено** на  
заседании ШМО  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**Принято** на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**Утверждено**  
Приказом МБОУ  
Факельская СОШ  
от «30» августа 2023 г. № 155



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 7 классов

## Пояснительная записка

### Рабочая программа составлена на основе:

- Закон Российской Федерации №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 года;
- Закон о РФ «О физической культуре и спорта» от 04.12.2007г. №329-ФЗ
- Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования. Утвержденным приказом Министерством образования Российской Федерации от 05.03 2004 г.№1089 (ред. от 19.10.2009г. с изменениями от 31.01. 2012г.);
- Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации реализующих программы общего образования, утвержденным приказом Министерством образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. №1312 (в.ред. Минобрнауки России от 03.06.2011г. № 1994
- Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного Государственного санитарного влача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- О ведение третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20;
- Положение о «Рабочей программе МБОУ Факельская СОШ»;
- Требование к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 350 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физической культуры» на этапе основного общего образования, из расчета 2 часа в неделю с 5 – 11 классы. В соответствии с школьным учебным планом на преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводиться: 102 часа в год (35 учебных недель), 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказ Министерство образования и науки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение..

Программа не предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется создателям авторских программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ и учебников, сохраняет им широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

В программе В.И.Ляха. Зданевича материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» включает в себя учебные предметы разделы: «спортивные игры – баскетбол, футбол (мини-футбол)», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика». «Лыжная подготовка». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, футболу (мини-футболу).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов. Важной способностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончанию основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончанию школы учащиеся сдает дифференцированный зачет.

Предмет образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психологических и нравственных качеств.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной

деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Общей **целью** образование в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием организуется на достижение следующих практических целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на развитие двигательных способностей и влияние на основные системы организма;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям, любимым видом спорта в свободное время.

## ***ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ***

### **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

### **ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и длинные дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*

*Элементы техники национальных видов спорта*

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

**знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**"Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе.**

**Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные)";**

**"Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе..**

**"Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу."- осуществляется на каждом игровом уроке**

**Плавание** – изучается только теоретически.

В учебном плане на изучение данной общеобразовательной области отводится три часа в неделю, которые длиться 45 минут. Теоретические занятия проводятся перед началом урока 5 – 10 минут или в процессе практических занятий. Программа делится по разделам: легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, лыжная подготовка, волейбол, мини-футбол, всего: 102 часа. На каждом уроке ученики все получают по оценке, за работу на уроке, так же в программе предусмотрены контрольные нормативы по каждому разделу. Ученики подготовительной группы не выполняют контрольные нормативы, тех видов которым имеют противопоказание медиков. Оцениваются по текущим оценкам, и сдают те контрольные нормативы, которые им можно сдавать, ученики специальной группы здоровья выполняют только посылно или общеразвивающие упражнения (если нет освобождение от уроков) и принимаю участие в некоторых подвижных играх. Если

ученик специальной группы освобожден полностью от занятий, то ему предлагается получить оценку по теоретическим занятиям.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийскими физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»**

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом Готов к труду и обороне (ГТО)**

### Учебно–тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	В том числе, количество на проведение
			Контрольных работ
1	Легкая атлетика	11	1
2	Баскетбол	14	1
3	Гимнастика	16	1
4	Лыжный спорт	18	1
5	Волейбол	12	1
6	Легкая атлетика	14	1
7	Мини-футбол	14	1
8	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>14</b>

## Содержание тем учебного предмета 7 класс

**Легкая атлетика (28 часа)** Спринтерский бег, развитие скоростных способностей, высокий старт, эстафеты, метание мяча на дальность, в цель, бег на короткие дистанции, длинные, прыжки в длину с разбега, с места, в высоту, преодоление препятствий, специальные беговые упражнения бегуна, переменный бег, гладкий бег. **Цель:** развитие быстроты, скорости бега, развитие скоростно-силовой подготовки, выносливости.

**Спортивные игры (баскетбол(14 часов) волейбол(12 часов), мини-футбол(14 часов))**  
**баскетбол:** стойки и передвижения, повороты, остановки, передвижение, остановки, повороты на месте ( без мяча с мячом, ловля и передача мяча, двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча, на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, ведение мяча, варианты ловли и передачи мяча, бросок мяча, двумя руками от груди с места, с разной дистанции, с пассивным сопротивлением, вырывание и выбивание мяча., нападение быстрым прорывом. сочетание приемов; **волейбол:** стойки игроков, перемещение, повороты, остановки, передача мяча над собой через сетку, работа в парах, прием мяча на месте и после перемещения, через сетку, передача мяча в стену в движении, выполнение заданий с использованием подвижных игр, нижняя, верхняя подача мяча, нападающий удар, прием мяча на задней линии; **футбол:** стойки игроков, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной в перед, ускорение старты из различных и.п, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведение без сопротивления защитника. Удар по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам, выбивание и вырывание мяча, игра вратаря. Комбинация из освоенных элементов, техника перемещения и владение мячом, групповые и индивидуальные тактические действия **Цель:** развитие координации движения, ловкости.

**Гимнастика (16 часов):** Акробатические упражнения, упражнения на пресс, развитие гибкости, прыжки «змейкой» через скамейку, опорный прыжок «ноги врозь», подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки), метание набивного мяча из–за головы (сидя, стоя), специальные беговые упражнения, челночный бег с кубиками, эстафеты, упражнения для мышц брюшного пресса, развитие координационных способностей дыхательные упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре, (пресс, отжимание, гибкость, прыжки в длину с места. **Цель:** развитие силы, выносливости, координации движения, красоты движения.

**Лыжная подготовка(18 часов):** спуски в низкой, высокой стойке, спуски переход с низкой стойки в высокую, из высокой в низкую, подъем скользящим шагом, повороты плугом, игры на горке, скользящий шаг на различном рельефе местности, попеременный двухшажный ход на различном рельефе местности, одновременный одношажный ход, игры на местности, эстафеты на лыжах, прохождение дистанции 2000 – 3000 метров, 500 метров. **Цель:** развитие выносливости, укрепление здоровья.

Предмет физической культуры опирается на следующие межпредметные связи:

- с курсом «математики» измерение длины, скорости времени, параллельных прямых, длина окружности;
- с курсом «природоведение» работа мышц, причина утомление;
- с курсом «физики» понятие массы тела, неравномерного и равномерного движения, инерции;
- с курсом «анатомии, физиология и гигиена человека»: понятие опорно – двигательной системы, системы кровообращение и дыхания, влияние курения и алкоголь на сердце и сосуды, влияние тренировки на чистоту сердечных сокращений;
- с курсом «истории» история олимпийских игр;
- с курсом «общей биологии» обмен веществ.



**Календарно – тематический план по физической культуре для учащихся  
7 класса**

<b>Сроки</b>	<b>Раздел тема урок</b>	<b>Элементы содержания урока</b>	<b>Контрольно измерительные материалы</b>	<b>Цоры</b>
1.	Основы знаний.Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.		Презентация история
2	<b>Легкая атлетика</b>  Спринтерский бег 60 метров Развитие скоростных способностей	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. <b>спортивная ходьба.</b>		презентация т/б по легкой атлетике
3	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. <b>спортивная ходьба</b>		
4	Эстафеты	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50метро . <b>Бег на короткие дистанции. . Эстафетный бег.</b>	эстафета	
5	<b>Прыжки</b>  Развитие силовых способностей и прыгучести.	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		Слайды техники прыжка
6	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки в длину</b> с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Зачет бег 6 минут	
7	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. <b>Прыжки в длину</b> с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		
8	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении.	зачет	

	Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки в длину</b> с разбега на результат		
9	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки в длину</b> с места – на результат.	Зачет прыжки в длину с места на результат	
10	Метание малого мяча на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. <b>Метание малого мяча</b> с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	Зачет челночный бег	
11	Метание малого мяча на дальность	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.		
12	Метание малого мяча на дальность	<b>Метание малого мяча</b> с 4 – 5 шагов разбега на дальность	зачет	
13	Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. <b>Барьерный бег</b> (подводящие упражнения)		
14	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. <b>кроссовый бег</b> до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.		
15	<b>Инструктаж по т/б (футбол).</b> Стойки игроков, перемещения игрока	Перемещение в стойке приставными шагами боком спиной вперед, ускорения. Удар по катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		презентация т/б по спортивным играм (футбол)
16	Стойки игроков, перемещения игрока	Стойки, перемещение игрока, <b>технические приемы</b> ускорение старты из различных исходных положений. Перемещение в стойке приставными шагами боком спиной вперед,		

		ускорения. Учебная игра		
17	Остановка катящего мяча	Стойки, перемещение игрока.. <b>технические приемы</b> Удар по катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящего мяча внутренней стороной подошвой. Учебная игра		
18	Остановка катящего мяча	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движение и скорости ведения (ведущей и не ведущей ногой). Стойки, перемещение игрока.. <b>технические приемы</b> Удар по катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра		
19	Ведение по прямой с изменением направления.	Стойки, перемещение игроков. Остановка катящего мяча внутренней стороной подошвой. Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника.		Слайды история футбола
20	Остановка мяча, ведения мяча по прямой с изменением направления	Остановка катящего мяча внутренней стороной подошвой. Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления		

		защитника.		
21	Удары по катящему мячу	Удары по катящемуся мячу, внутренней стороной стопы и средней частью подъема. ОРУ в парах, специальные беговые упражнения, удары каждой ногой по пять раз. Учебная игра		
22	Удары по катящему мячу	Удары по катящемуся мячу, внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		
23	Удары по воротам	Удары по воротам указанным способами на точное попадание в цель. Учебная игра. Комплекс упражнений на развитие выносливости.		
24	Оценивание техники выполнения ударов по воротом.	Стойки и перемещение игроков. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, остановка, удар по воротам. Учебная игра		
25	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, остановка, удар по воротам. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. <b>тактические действия</b> свободного нападения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Способы закаливание организма.		Презентация техники футбола
26	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, остановка, удар по воротам. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. <b>тактические действия</b> свободного нападения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Способы		Презентация техники футбола

		закаливание организма.		
27	Комбинация из освоенных элементов	Комбинация из освоенных элементов (ведение, удар, прием мяча, остановки, удар по воротам)		
28	Комбинация из освоенных элементов	Комбинация из освоенных элементов (ведение, удар, прием мяча, остановки, удар по воротам)	зачет	
29	<b>Баскетбол</b>  Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки.		презентация Т/б спортивным играм (баскетбол)
30	Передвижение, остановки, повороты на месте ( без мяча с мячом)	Передвижение в высокой, низкой средней стойке, остановки прыжком, два шага, повороты на месте.		
31	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения.		Слайды способы ловли и передачи мяча
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча	<b>технические приемы</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..		
33	Ловля и передача мяча.Прыжки вверх из приседа.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..		

34	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.		Презентация ведения мяча техника
35	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	<b>технические приемы</b> Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.		
36	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Учебная игра.	Техника выполнения	
37	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		Презентация техники броска
38	Броски мяча двумя руками от груди с места	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра		
39	Броски мяча в кольцо (игра 33)	Игра совершенствование бросков мяча в кольцо		
40	Броски мяча двумя руками, с разной дистанции, с пассивным сопротивлением	Броски мяча с различной дистанции, с сопротивлением защитника	зачет	
41	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение		Слайды вырывания и выбивания мяча
42	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра		
43	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж Т/Б. прохождение дистанции	Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке.		Презентация Т/б по лыжному спорту
44	Спуски в низкой стойке	т/ б при спуске. <b>техника выполнения спусков</b> положение рук, ног при		Слайды способов спусков,

		спуске с горы в низкой стойке.		подъемов
45	Спуски в высокой стойке	т/б при спуске. <b>техника выполнения спусков</b> положение рук, ног при спуске с горы в высокой стойке		
46	Спуски переход с низкой стойки в высокую, из высокой в низкую.	<b>Техника выполнения спусков</b> в высокой низкой стойке, переходы	зачет	
47	Подъем скользящим шагом	Скольжение как можно дольше на одной лыже, подводящие упражнения, <b>техника выполнения подъема</b> в гору		
48	Повороты плугом	Спуск с горы с применением <b>техника выполнения поворота</b> плугом, подводящие упражнения		
49	Игры на горке	т\б на горке. Спуски в высокой в низкой стойке. <b>техника выполнения торможения</b>		
50	Скользящий шаг	<b>основные способы передвижения на лыжах</b> скольжение как можно дольше на одной лыже, подводящие упражнения, отработать элементы на месте в движении		Презентация техники выполнения скольжения
51	Скользящий шаг на различном рельефе местности	Передвижение на местности скользящим шагом, скользить как можно дольше. Подводящие упражнения <b>техника выполнения поворотов</b> на месте в движении		
52	Попеременный двухшажный ход	Подводящие упражнения, работа рук ног на месте в движении, исправление ошибок во время отработки элементов.		Презентация техники выполнения попеременного двухшажного хода
53	Попеременный двухшажный ход на различном рельефе местности	Подводящие упражнения в движении, исправление ошибок детьми, отработка до автоматизма		
54	Попеременный двухшажный ход на различном рельефе местности, при различной скорости	Прохождение дистанции, на различной местности <b>основными способами передвижения на лыжах</b> применяя попеременный двухшажный ход, меняя		

		скорость.		
55	Одновременный одношажный ход	Подводящие упражнения, работа рук, ног, на месте и в движении. <b>основными способами передвижения на лыжах</b> применяя одновременный одношажный ход		Презентация техники выполнение одновременного одношажного хода
56	Одновременный одношажный ход	Подводящие упражнения, по ходу движения исправление ошибок		
57	Игры на местности	Т \ б при играх, правила игр на лыжах.		
58	Эстафеты на лыжах, различные повороты по сигналу	Различные эстафеты на лыжах (на склонах, на ровной местности). Техника безопасности при передачи эстафеты.		
59	Прохождение отрезка 500 метров с повышением скорости 2 – 3 раза	Выполнять ускорение на дистанции, распределять силы, обгон впереди бегущего		
60	Прохождение дистанции 2000 – 3000 метров	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Прохождение дистанции	зачет	

61	<b>Гимнастика.</b> Основы знаний. Т/б	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. <b>Ритмическая гимнастика</b> под музыку		презентация т/б по гимнастике
62	Основы знаний Специальные беговые упражнения. гибкость	Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением. <b>Лазанье по канату</b> в два три приема		
63	Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. <b>Упор</b> присев, лежа <b>Два кувырка вперед и назад</b> слитно; «мост» из положения стоя с помощью, <b>стойка на лопатках, перекаты.</b> Упражнения на гибкость.		Слайды акробатических упражнений
64	Акробатические упражнения. Упражнения на пресс	.Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. <b>Акробатические упражнения,</b> Упражнения на	акробатика	



		пресс <b>прыжки с поворотами</b> 90,180 градусов		
65	Акробатические упражнения.			
66	Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Подводящие упражнения <b>перевороты</b> вправо влево <b>Комбинации</b> из ранее освоенных <b>акробатических упражнений</b>		
67	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. <b>Танцевальные упражнения</b> 2 – 3 подхода.		Презентация осанка
68	Опорный прыжок «ноги врозь»	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Подводящие упражнения, подбор разбега. <b>Опорный прыжок</b> «ноги врозь»		Презентация техники выполнения прыжка
69	Опорный прыжок			
70	Опорный прыжок	ОРУ с набивными мячами. Подводящие упражнения, правильная работа рук, ног. <b>Опорный прыжок</b> «ноги врозь»		
71	Опорный прыжок в целом	Подводящие упражнения, техника выполнения <b>Опорного прыжка</b> «ноги врозь» на результат.	зачет	
72	Развитие силовых способностей. Подтягивание	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из <b>виса</b> (юноши), из <b>виса</b> лежа (девушки). <b>комбинация: Мах</b> одной ногой , <b>переворот, упор</b> на двух руках, <b>соскок</b> .  <b>Упор</b> на двух руках, <b>мах</b> одной ногой <b>перемах</b> другой, <b>соскок</b> .Метание набивного мяча из–за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	зачет	
73	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.	Зачет пресс	

		<b>Дыхательные упражнения.</b> Упражнения на гибкость.		
74	Висы и упор, подтягивание Метание набивного мяча	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из–за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. <b>Комбинация</b> на равновесии: <b>стойка</b> ноги врозь, <b>передвижение</b> по скамейке с заданием, по хлопку <b>поворот</b> 180 градусов	Зачет метание мяча	
75	Висы и упор, подтягивание	ОРУ на осанку. Подтягивание из <b>виса</b> (юноши), из <b>виса</b> лежа (девушки) <b>комбинация Гимнастическая полоса препятствий</b>	Зачет подтягивание	
76	Контрольный урок	сдача нормативов (пресс, отжимание, гибкость, прыжки в длину с места)	Зачет в целом	
77	<b>Волейбол. Стойки игроков, перемещение.</b> Инструктаж Т/Б	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.		презентация т/б по спортивным играм
78	Стойки и передвижения, повороты, остановки	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.		
79	Передача мяча над собой через сетку Стойки и	Подводящие упражнения, работа рук, ног, работа в		

	передвижения, повороты, остановки	парах		
80	Передача мяча (работа в парах)	Работа в парах, индивидуальный подход к каждому, исправление ошибок.		Слайды способы приема и передача мяча
81	Прием мяча на месте и после перемещения, через сетку.	Стойки игроков, перемещение, <b>технические приемы</b> владение мячом, правильно уметь принять мяч, исправление ошибок		
82	Прием и передача мяча.	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.		
83	Нижняя подача мяча	Подвижная игра «Поддай и попади».		Слайды подачи мяча, техника выполнения
84	Нижняя подача мяча.	ОРУ. нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	зачет	
85	Верхняя прямая подача	Ору. Верхняя прямая подводящие упражнения, работа в парах, исправление ошибок.		
86	Верхняя прямая подача	Ору с мячами, подводящие упражнение к верней прямой подаче.	зачет	
87	Нападающий удар	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		Слайды нападающих ударов
88	Нападающий удар.Разбег, прыжок и отталкивание	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.	зачет	
89	<b>Легкая атлетика</b> Прыжки в высоту	т/б по легкой атлетике. Подводящие упражнение к <b>прыжкам высоту</b>		презентация т/б по легкой атлетике

90	Прыжки в высоту	<b>Прыжки в высоту</b> , подбор разбега, толчковой ноги		Слайды техники выполнения прыжка в высоту
91	Прыжки в высоту	<b>Прыжки в высоту</b> разбег, отталкивание, полет, приземление/ зачет.	зачет	
92	Старт и стартовый разгон.	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег с препятствиями <b>барьерный бег</b> подводящие упражнения.		
93	Спринтерский бег 60 метров с высокого старта	Спринтерский бег 60 метров с высокого старта, подводящие упражнения, два три подхода.		
94	60 метров с высокого старта	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Высокий старт – <b>бег на короткие дистанции</b> 60 метров – на результат	Зачет	
95	Прыжки в длину с места.	<b>Бег на средние</b> дистанции 800 метров . <b>прыжки в длину с места</b> Теория: <b>кроль на груди и спине, брасс</b>	зачет	
96	Метание теннисного мяча. Развитие силы	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. <b>Метание малого мяча</b> с 4 – 5		
97	Метание теннисного мяча. Развитие силы	<b>Метание малого мяча</b> с 4 – 5		
98	Эстафета 4 по 200 метров.	Скоростной бег до 200 метров с передачей эстафетной палочки. <b>Эстафетный бег</b>		
99	Эстафета 4 по 200 метров	Эстафета два три подхода 4 по 200 метров зачет.	Зачет	
100	Медленный бег до 20 минут.	Медленный бег до 20 минут, с 2 – 3 ускорениями по 30 – 40 метров	Зачет	
101	Бег в равномерном темпе от 10 – 12 минут	Бег в равномерном темпе от 10 – 12 минут . ОРУ в движении	Зачет	
102	Бег 800 метров <b>плавание</b>	<b>Бег на средние</b> дистанции 800 метров Теория: <b>кроль на груди и спине, брасс</b>	зачет	

## 7 класс

### мальчики

### девочки

Тест	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Отжимание	13	21	29	6	9	13
Поднимание туловища.	22	33	44	21	31	41
Поднимание ног.	16	35	54	16	27	36
Прыжок в длину с места.	166	186	208	150	165	180
6-и минутный бег.	933	1000	1067	960	1015	1170
Броски набивного мяч	600	650	700	480	530	580
Метание в цель	6	7	8	5	6	7
Гибкость.	2	5	8	5	8	11
Подтягивание	1	6	8	5	12	19
Челночный бег 3-10 м,с.	9,0	8,7	8,3	10,0	9,5	9,0
Прыжки в высоту с разб	1.10	1.15	1.25	95	1.05	1.15
Метание мяча	30	35	40	20	23	26
Прыжки в длину с разб.	3.20	3.50	3.80	2.80	3.00	3.50

<i>7 класс</i>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
<b>Виды испытаний</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Бег 2000м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00

## Литература

- Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Горочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.
- Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений /' В.И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
5. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006.