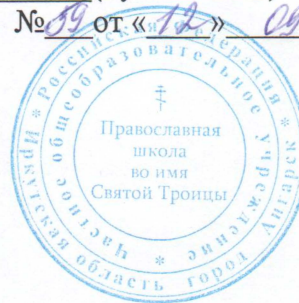


Частное образовательное учреждение  
«Православная школа во имя Святой Троицы»

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
Кузина И.В.  
( Кузина И.В.)  
Протокол № 1  
от «30» 06 2017г

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
Зинчук А.А. (Зинчук А.А.)  
« 1 » 09 2017 г

«Утверждаю»  
Директор ЧОУ «Православная школа  
во имя Святой Троицы»  
Рублик В.И. (Рублик В.И.)  
Приказ № 89 от «12» 09 2017 г



**Рабочая программа**  
по предмету « Физическая культура»  
7 класс  
учителя Кузина Владимира Сергеевича

## 7 класс

### Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденный приказом Минобрнауки России от 5.03.2004 г. № 1089 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ( статья 7):
4. Региональный учебный план для образовательных учреждений Иркутской области, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (далее РУП) на 2010-2011, 2011-2012 учебные годы (распоряжение Министерства образования Иркутской области от 20.04.2010 г. № 164-мр (в ред. от 30.12.2010 г. № 1235-мр)
5. Письмом министерства образования Иркутской области от 4.06.2014г. №55-37-5064/14 «Об использовании регионального учебного плана общеобразовательными организациями Иркутской области;
6. Учебный план Частного образовательного учреждения « Православная школа во имя Святой Троицы» на 2017-2018 учебный год.
7. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», авторы - составители В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
8. Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 15.04.2011 № 75-37-0541/11
9. Положением о рабочей программе, о рабочей программе внеурочной деятельности.
10. Положение о поурочном плане педагога, реализующего ФГОС.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем учебного предмета с учетом меж предметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения перечня учебного инвентаря и оборудования, для проведения учебных занятий и общего оздоровления детей.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую функцию, которая позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитании и развитии обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую функцию, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

#### **Концепция (основная идея) программы;**

Программа по физической культуре для 5 класса основной общеобразовательной школы является первым шагом реализации основных идей ФГОС основного общего образования нового поколения. Её характеризует направленность на достижение результатов освоения курса физической культуры не только на предметном, но и на личностном и мета предметном уровнях, системно-деятельностный подход, актуализация воспитательной функции учебного предмета «Физическая культура».

Программа обеспечивает преемственность обучения с подготовкой учащихся в начальной школе и разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, созданной с учётом:

- программы духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- фундаментального ядра содержания общего образования по физической культуре;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования;
- программы развития универсальных учебных действий.

#### **Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа имеет целью - 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* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- ✚ *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ✚ *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ✚ *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✚ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- ✚ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной

молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Раздел 3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: во 5 – 8 классах по 105 часов, 9 класс -102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
  - ✓ физическая культура (основные понятия)
  - ✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время нахождение программного материала распределяется следующим образом:

Третьим часом в 5 - 9 классах проводится «Плавание» (35 часов); в соответствии на уроки физической культуры остается в 5 - 8 классах по 70 часов, 9 класс – 68 часов.

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

**Новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

#### **Раздел 4.**

#### **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**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 необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

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

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;



6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- 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.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Раздел 5. Содержание курса физической культуры в 7 классе.**

Содержание курса физической культуры в 7 классе обусловлено общей нацеленностью образовательного процесса на достижение **мета предметных и предметных** результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умений и навыков обучения. Для реализации данной рабочей программы используются следующие методы и формы обучения: Лекции; Беседы; Семинары; Практические занятия; Соревнования.

## Раздел 6.

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения
Легкая атлетика (10)				
Основы знаний I четверть (9 уч. недель- 27 часов)				
1		Вводный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой		01.09
2		. Обучение прыжка в длину с разбега "Согнув ноги".		01.09
3		Совершенствование низкого старта 30 - 40 м.		06.09
4		Контроль навыков и умений в беге на результат 60 м.		08.09
5		Совершенствование прыжка в длину с разбега "Согнув ноги"		08.09
6		. Совершенствование метания малого мяча 150 г на дальность с 3 - 5 беговых шагов.		13.09
7		ОРУ на месте без предметов		15.09
8		Совершенствование бега на средние дистанции 1500 м без учета времени.		15.09
9		Совершенствование техники бега на длинные дистанции - бег 15 минут.		20.09
10		Совершенствование техники длительного бега 2000 м без учета времени		22.09
	Метание (3)			
11		Совершенствование метания малого мяча 150 г на дальность.		22.09
12		Совершенствование метания малого мяча 150 г на дальность.		27.09

13		Контроль навыков и умений в выполнении метании малого мяча 150 г на результат.		29.09
14	Легкая атлетика (4)	Совершенствование техники длительного бега:		29.09
15		Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий.		04.10
16		ОРУ на месте без предметов.		06.10
17		Контроль навыков и умений в беге на время 1500 м.		67.10
	Кроссовая подготовка (10ч). Длительный бег			
18		Специальные беговые упражнения.		11.10
19		Специальные беговые и прыжковые упражнения.		13.10
20		Совершенствование низкого старта 30 - 40 м.		13.10
21		Совершенствование низкого старта 30 - 40 м.		18.10
22		Совершенствование бега по дистанции 70 - 80 м.		20.10
23		Совершенствование финиширования.		20.10
24		. ОРУ на месте без предметов.		25.10
25		ОРУ в движении.		27.10
26		Специальные беговые и прыжковые упражнения.		
27		Контроль навыков и умений в беге на время		

	(Волейбол 10ч) II четверть (7 уч. недель- 21 час).			
28		Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками		
29		Совершенствование нижней прямой подачи		
30		Игра в волейбол по упрощенным правилам. ОРУ со скакалкой.		
31		Совершенствование нижней прямой подачи.		
32		Контроль навыков и умений в выполнении нападающего удара		
33		Тактика свободного нападения.		
34		Комбинация из основных элементов игры в волейбол		
35		Совершенствование нижней прямой подачи.		
36		Комбинации из основных элементов игры в волейбол		
37		. Игра в волейбол по упрощенным правилам		
Лыжная подготовка-(11)				
38		Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой		
39		Закрепление одновременного одношажного хода.		
40		Совершенствование одновременного одношажного хода.		

41		. ОРУ в движении.		
42		Передвижение на лыжах по равнинной местности		
43		Обучение коньковому ходу.		
44		Закрепление конькового хода.		
45		Закрепление конькового хода.		
46		Закрепление конькового хода.		
47		<b>Контроль</b> навыков и умений в выполнении техники конькового хода.		
48		<b>Контроль</b> навыков и умений в выполнении техники конькового хода.		
	III четверть (10 уч. недель-30ч).	Лыжная подготовка(15Ч)		
49		Техника одновременного двухшажного хода.		
50		Подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами.		
51		Подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами.		
52		Передвижение на лыжах по равнинной местности		
53		Передвижение на лыжах по равнинной местности		
54		Обучение техники и тактики бега на лыжах на дистанции		
55		Обучение техники и тактики бега на лыжах на дистанции		
56		Обучение торможению и повороту на лыжах "Плугом."		



57		Обучение торможению и повороту на лыжах "Плугом."		
58-		<b>Контроль</b> навыков в выполнении техники торможения и поворота "Плугом"		
59		<b>Контроль</b> навыков в выполнении техники торможения и поворота "Плугом"		
60		Закрепление техники и тактики бега на лыжах на дистанции		
61		Закрепление техники и тактики бега на лыжах на дистанции		
62		<b>Контроль</b> навыков и умений в выполнении учебных нормативов в беге на лыжах		
63		<b>Контроль</b> навыков и умений в выполнении учебных нормативов в беге на лыжах		
Баскетбол-(15 ч)				
64		Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом		
65		Передвижение игрока на площадке и поворотов с мячом.		
66		Передвижение игрока на площадке и поворотов с мячом.		
67		Остановки прыжком . Правила игры в баскетбол		
68		Остановки прыжком		
69		Ведения мяча с разной высотой отскока		
70		Ведения мяча с разной высотой отскока		
71		Сочетания приемов передвижения и остановок игрока на площадке.		
72		Сочетания приемов передвижения и остановок игрока на площадке.		

73		. Развитие координационных способностей.		
74		. Развитие координационных способностей.		
75		Бросок мяча в движении двумя руками от головы.		
76		Бросок мяча в движении двумя руками от головы.		
77		<b>Контроль</b> навыков и умений в выполнении техники ведения мяча		
78		<b>Контроль</b> навыков и умений в выполнении техники ведения мяча		
	IV четв. (8 уч. Недель)	Легкая атлетика(23ч)		
79		Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
80		Правила соревнований по легкой атлетике.		
81		Совершенствование техники высокого старта 20 - 40 м.		
82		Совершенствование техники высокого старта 20 - 40 м.		
83		Совершенствование бега по дистанции 60 м		
84		Совершенствование бега по дистанции 60 м		
85		Совершенствование финиширования. Игра "Лапта".		
86		Специальные беговые упражнения.		
87		Специальные беговые упражнения.		
88		ОРУ на месте без предметов.		

89		ОРУ на месте без предметов.		
90		Обучение прыжка в высоту с 9 - 11 беговых шагов		
91		Обучение прыжка в высоту с 9 - 11 беговых шагов		
92		Гладкий бег Стартовый разгон		
93		Гладкий бег Стартовый разгон		
94		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		
95		<b>Контроль</b> навыков и умений техники выполнения прыжка в высоту		
96		<b>Контроль</b> навыков и умений техники выполнения прыжка в высоту		
97		Развитие скоростно-силовых способностей.		
98		Метание на заданное расстояние.		
99		Метания малого мяча 150 г на заданное расстояние.		
100		Развитие силовых способностей и прыгучести		
101		Прыжок в длину с разбега.		
102		<b>Контроль</b> навыков и умений техники выполнения прыжка с разбега		

## Раздел 7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

### Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2011

2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

### Дополнительная литература.

1. Лыжная подготовка / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. - М. 2012.
2. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С. Кузнецов. Г.А. Колодницкий. - М., 2002.
3. Журналы: Физическая культура в школе. 1-8. 2008 - 2012г.
4. Твой олимпийский учебник / В.С. Родниченко. - М., 2011

### Средства обучения

1. Печатные пособия (таблицы, схемы, плакаты, демонстрационные карточки, раздаточный материал)
2. Информационно-коммуникативные средства (электронные библиотеки, игровые программы)
3. Экранно-звуковые пособия (слайды, диафильмы, видеофильмы)

### Использование Интернет для подготовки уроков

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

- <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал;
- <http://www.festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»;
- <http://www.fio.ru> – Сайт Федерации Интернет-образования России;
- <http://www.sputnik.mto.ru> – Спутниковый канал единой образовательной информационной среды;
- <http://www.eurekanet.ru> – Инновационная образовательная сеть;
- <http://www.mediaeducation.ru> – Лаборатория ТСО и медиаобразования института

Официальный сайт баскетбола — <http://basket.fc-zenit.ru/>

Видео — официальный канал на [YouTube](https://www.youtube.com/)

ВКонтакте — [vk.com/zenitbasket](https://vk.com/zenitbasket)

Instagram — [Instagram.com/zenitbasket](https://www.instagram.com/zenitbasket)

Twitter — [twitter.com/zenitbasket](https://twitter.com/zenitbasket)

Facebook — [facebook.com/bczenit](https://www.facebook.com/bczenit)

Школа волейбола - [http://www.volleyvent.ru/doc/volleyball\\_rules.pdf](http://www.volleyvent.ru/doc/volleyball_rules.pdf), <http://volleyplay.ru/kurs5/>

Лыжная подготовка с азов - <http://festival.1september.ru/articles/613655/>

Спортивная гимнастика, акробатика - <http://36on.ru/health/children/52046-voronezhskie-shkoly-sportivnoy-gimnastiki-dlya-detey>, <http://www.akrobatspb.ru/>,  
<http://sportschool5.ru/>

<https://youtu.be/WdIV4BsaWAY>