

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»

Рекомендована:
Методическим объединением учителей
физической культуры, технологии, искусства и
ОБЖ
Протокол № 1
от 31 августа 2016 года

Утверждена:
Приказом директора МБОУ "Гимназия"
№256
от 30 августа 2016 года

Рабочая программа по физической культуре
на 2016-2017 учебный год
7 А класс

Составитель рабочей учебной программы:
Л.Ф. Разгоняева,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

1. Пояснительная записка

Перечень локальных актов, на основании которых составляется Программа по физической культуре для 7 класса:
-Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия» от 30.08.2011 приказ №106

- Положения о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по предметам и программам внеурочной деятельности в соответствии ФГОС от 30.08.2013 года приказ №110.1

-Учебного плана МБОУ «Гимназия» на 2016-2017 учебный год, приказ от 24.06.2015г. № 235 и примерных программ по учебным предметам (Физическая культура 5-9 классы).

Цели:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование коллектива способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаниях разного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитание сознательной дисциплины и поведения в коллективе
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррелирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о ФК и С, их истории и современном развитии, роли в формировании ЗОЖ;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;
- Формирование мотиваций к сохранению исторических и этнокультурных традиций

Место предмета Физическая культура в учебном плане.

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Согласно учебному плану МБОУ "Гимназия". Всего на изучение физической культуры в 7 классе отводится 102 часа (3ч. в неделю).

Особенности преподавания предмета в данном классе:

В классе 25 человек 11 мальчиков, 14 девочек. Дети очень активны и любознательны, у большинства учащихся сформирован высокий познавательный интерес, что способствует продуктивности урока. Физическая подготовленность детей очень разная. Но всё таки большинство детей имеют показатели физической подготовленности средние и выше среднего. Дисциплина на уроках хорошая, дети активны что позволяет увеличить общую и моторную плотность урока.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета Физическая культура

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны:

- 1) проявлять российскую гражданскую идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознавать свою этническую принадлежность, знать историю, народов России и человечества; усвоить гуманистические, традиционные ценности многонационального российского общества; проявлять чувство ответственности и долга перед Родиной; **ЛР 1**
- 2) проявлять ответственное отношение к учению, а также применять правила уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; **ЛР 2**
- 3) осуществлять целостность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; **ЛР 3**
- 4) применять правила, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям,

языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; **ЛР 4**

- 5) оценивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; принимать участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; **ЛР 5**
- 6) развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, проявлять нравственные чувства и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; **ЛР 6**
- 7) проявлять коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; **ЛР 7**
- 8) применять правила здорового и коллективного безопасного образа жизни; знать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; **ЛР 8**
- 9) применять правила экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развивать опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; **ЛР 9**
- 10) осознавать значения семьи в жизни человека и общества, принимать ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи; **ЛР 10**
- 11) развивать эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. **ЛР 11**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- Производить анализ собственных умений, **МР 7**
- Ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 8**
- Распределять роли и функции в совместной деятельности; **МР 9**
- Применять правила потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 10**

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования

- Применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 11**
- Применять физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР 12**
- Участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР 13**
- Применять правила охраны труда при выполнении физических упражнений; **ПР 14**
- Подбирать и выполнять общеразвивающие упражнения согласно теме урока; **ПР 15**
- Применять знания в видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР 16**

3. Содержание предмета физическая культура

Распределение часов по темам

№	Разделы и темы	Количество часов
I	Физическая культура как область знаний	4
1	История физической культуры	1
2	Базовые понятия физической культуры	2
3	Физическая культура человека	1
II	Способность двигательной деятельности	7
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
III	Физическое совершенствование	81
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3	Упражнения этнокультурной направленности	6
IV	Углубленное изучение избранных элементов программы(в зависимости от потребностей обучающихся и квалификации учителя)	10
V	ИТОГО:	102

4. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 7 а классе на 2015-2016 учебный год

№ п/п	Тема урока, кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты	Дата проведения	
				План	Факт
1	2	3	4	5	6
I четверть – 27 часов					
Лёгкая атлетика					
1	Спринтерский бег, эстафетный бег 5 часов	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств			
2		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств			
3		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств			
4		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств			
5		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча 4 часа	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину			
7		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча			
8		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.			
9		Прыжок в длину на результат. Развития скоростно-силовых качеств.	Мальчики: «5»-360, «4»-340, «3»-320. Девочки: «5»-340, «4»-320, «3»-300		
10	Бег на средние дистанции 2 часа	Бег (1500м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Без учёта времени		
11					

Кроссовая подготовка					
12	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий 9 часов	Бег (10 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
13		Бег (10 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
14		Бег (10 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
15		Бег (11 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
16		Бег (11 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения			
17		Бег (12 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения			
18					
19		Бег (12 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.			
20		Бег (2000м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	Без учёта времени		
Гимнастика с основами акробатики					
21	Висы. Строевые упражнения 6 часов	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Правила страховки во время выполнения упражнений.			
22		Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости			
23		Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости			
24		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). ОРУ с гимнастической палкой(5-6 упражнений). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей			
25			Оценка техники выполнения подтягивания – мальчики: 8–6–3; девочки: 19–15–8		
26				Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с	

		гимнастическими палками. Подтягивание в висе			
27	Опорный прыжок,	Опорный прыжок способом « согнув ноги» (мальчики). Прыжок способом « ноги врозь» (девочки). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
II четверть – 21 часов					
28	строевые упражнения 6 часов	Опорный прыжок способом « согнув ноги» (мальчики). Прыжок способом « ноги врозь» (девочки). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
29					
30					
31					
32		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
33	Акробатика, лазание (6ч)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей			
34					
35					
36					
37					
38			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Оценка техники выполнения акробатических упражнений	
Баскетбол					
39	Стойка и передвижение игрока 5 часов	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления			
40					
41		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления		
42		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила			

		баскетбола			
43		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
44	Ведение мяча 5 часов	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места		
45		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
46					
47			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
48		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
Ш четверть – 30 часов					
49	Бросок мяча 5 часов	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
50		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
51					
52					
53			Оценка техники штрафного броска		
Коньки					
54	Стойка. Разгон и торможение 6 часов	Инструктаж по ТБ. Техника падений. Подбор коньков.			
55		Обучение позе конькобежца. Торможение «плугом». Закрепление техники торможения. Отталкивание в катании по прямой.			
56					
57			Закрепление техники торможения. Закрепление навыка отталкивания в катании по		

		прямой. Поворот направо и налево «дугой».			
58		Упражнения в равновесии (скольжение в позе конькобежца). Скольжение на двух, на одном коньке. Игра «Салочки»	Оценка техники катания по прямой и торможения		
59		Обучение движениям рук при катании на коньках. Катание по прямой с маховыми движениями рук. С махом правой, затем левой руки. Бег на скорость 40-50 м. Игра «Салки».			
60	Повороты. Бег по дистанции 4 часа	Обучение повороту приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо по окружности радиусом 6-8 м). Эстафета с поворотом приставным шагом влево и вправо.			
61		Закрепление техники катания по повороту приставными шагами (увеличить радиус круга до 10-12 м). Игра «Второй лишний». Обучение повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Катание по прямой с маховыми движениями правой, левой и обеих рук. Игра «Пустое место».			
62		Обучение движению спиной вперед. Разучивание упражнения «фонарик». Разучивание работы рук при катании спиной вперед. Совершенствование техники катания по прямой. Эстафета с упражнением «фонарик».			
63		Скольжение на одном коньке по разметке с различным положением рук. Соревнование в беге на 60—100 м и парами (без учета времени). Катание группами «в ногу». Упражнение «паровоз». Катание парами, тройками. Эстафета с преодолением препятствий (комочков снега), объезд препятствий способом «фонарик». Бег на 60 м (с предварительными забегами, полуфиналом и финалом). Катание в медленном темпе - до 1 км.	Девочки: 21-24-26 с Мальчики: 20-22-24 с.		
Волейбол					
64	Стойка и передвижение игрока 6 часов	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр			
65					
66		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр			
67		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр			
68		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		
69					
70	Нижняя прямая				

71	подача 7 часов				
72					
73					
74		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку		
75					
76		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.			
77	Передача мяча двумя руками снизу 7 часов				
78		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.			
IV четверть – 24 часов					
79		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.			
80			Оценкам техники нижней прямой подачи		
81					
82					
83					
Кроссовая подготовка					
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 9 часов	Бег (11 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
85					
86		Бег (11 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
87					
88		Бег (12 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
89					
90		Бег (12 мин). Спортивные игры . Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований			
91		Бег (13 мин). Спортивные игры. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований			
92	Бег (2000м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	Без учёта времени			
Лёгкая атлетика					
93	Спринтерский бег, эстафетный бег 5 часов	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			
94		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			

95		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			
96		Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			
97		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9		
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча 5 часов	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Оценка техники метания мяча с разбега		
99					
100					
101					
102		Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Оценка техники прыжка в высоту		

5. Материально-техническое обеспечение курса Физическая культура

Используется УМК Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура для 5-7 классов, 2013г., М: Просвещение, на основании приказа МБОУ «Гимназия» «Об утверждении списка учебников и учебных пособий на 2015-2016 учебный год» от 16.05.2015г. №153

Для отражения количественных показателей в таблице используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.3	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Персональный компьютер	Д	
3.2	Лазерный принтер	Д	
3.3	Копировальный аппарат	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Г	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.10	Канат для лазания	Г	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Г	

4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5.4	Тренажерный зал		
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
6.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
6.6	Гимнастический городок	Д	
6.7	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивной площадке		

6. График тестирования

п/п	Тест	Дата	
		План	Факт
1	Бег 60 м, с		
2	Бег 1000м, мин		
3	Метание мяча 150 грамм, м		
4	Прыжок в длину с разбега		
5	Подтягивание: На высокой перекладине(м), на низкой перекладине (д), раз		
6	Опорный прыжок через козла, техника		
7	Б/Б: Ведение мяча, техника		
8	Б/Б: Штрафной бросок, техника		
9	Коньки: Катание на время		
10	В/Б: Верхняя передача, техника		
11	В/Б: Нижняя передача, техника		
12	В/Б: Передача в парах, техника		
13	Бег 60 м, с		
14	Бег 1000м, мин		
15	Метание мяча 150 грамм, м		
16	Прыжок в длину с разбега		

Проекты на тему:

- I четверть – Быстрее, выше, сильнее!;
- II четверть – Физическая культура, как часть общей культуры;
- III четверть – Универсиада 2019;
- IV четверть – Спорт высших достижений. Плюсы и минусы.