

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 274 с углубленным изучением  
иностранных языков Кировского района Санкт-Петербурга  
198215, Санкт-Петербург, Дачный проспект 34, кор. 2, литер А, тел./факс:377-36-23

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
физической культуры, ОБЖ,  
ИЗО, музыки

Протокол № 5  
от «02» июня 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

решением Педагогического  
совета ГБОУ СОШ № 274  
с углубленным изучением  
иностранных языков  
Кировского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ № 274  
с углубленным изучением  
иностранных языков  
Кировского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Н.П. Кузьмина

Приказ № 62  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2431560)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7А класса

Учитель: Горбачева В.А.

Санкт-Петербург 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, –: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 7 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,



руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		5	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		9	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11		4	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11		4	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13		8	
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	30	



## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ознакомить с техникой безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт. Истоки развития олимпизма в России.	1		
2	Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Олимпийское движение в СССР и современной России.	1		
3	Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (30 и 60 м). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1		
4	Зачетный урок (бег 30м)	1	1	
5	Зачетный урок (бег 60м)	1	1	
6	Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	1		
7	Зачетный урок (бег 250м)	1	1	
8	Зачетный урок (бег 400м)	1	1	

9	Зачетный урок (бег 500м)	1	1	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Способствовать развитию прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1		
11	Способствовать развитию прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1		
12	Зачетный урок (Прыжки в длину с разбега).	1	1	
13	Ознакомить с техникой безопасности на уроках гимнастики .Строевая подготовка. Элементы акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
14	"Олимпийские игры. Историческая справка об одном из видов гимнастической программы включенных в Олимпийские игры. Элементы акробатики. Группировка, перекаты.Развивать силовые способности"	1		
15	"Способствовать развитию координации и гибкости. Элементы акробатики. Стойка на лопатках, мост, кувырок вперед. "	1		
16	Зачетный урок (Стойка на лопатках, мост, кувырок вперед).	1	1	

17	Ознакомить с акробатической комбинацией. Совершенствовать акробатическую комбинацию.	1		
18	Совершенствовать и закрепить акробатическую комбинацию.	1	1	
19	Зачетный урок (Акробатическая комбинация).	1	1	
20	Ознакомить с техникой опорного прыжка.	1		
21	Совершенствовать технику опорного прыжка.	1		
22	Закрепить технику опорного прыжка.	1	1	
23	Зачетный урок (Опорный прыжок).	1	1	
24	Гимнастика. Развивать силовую выносливость.	1		
25	Ознакомить с техникой безопасности при работе с баскетбольным мячом. Правила игры «Баскетбол» Создание Российского Олимпийского комитета. Вклад наших спортсменов в современное олимпийское движение.	1		
26	Развивать координационные способности. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1		
27	Развивать координационные способности. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		
28	Ловля и передача мяча в движении со сменой мест.	1		



29	Зачетный урок (ловля и передача мяча).	1	1	
30	Баскетбол в игре («Борьба за мяч»). Развивать координационные способности. Совершенствовать и закрепить технику ведения мяча.	1		
31	Зачетный урок. (Техника ведения мяча).	1	1	
32	Совершенствовать и закрепить технику ловли и передачи мяча, повороты без мяча и с мячом на месте вперед назад).	1		
33	Зачетный урок. Повороты без мяча и с мячом на месте вперед назад).	1	1	
34	Совершенствовать передачу мяча с отскоком от пола. Баскетбол в эстафетах.	1		
35	Зачетный урок (передача мяча с отскоком от пола).	1	1	
36	Ознакомить с техникой безопасности при работе с волейбольными мячами. Правила игры в Волейбол. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1		
37	Волейбол. Стойки и перемещения. Сочетание способов перемещений. Обучить передаче двумя руками сверху над собой.	1		

38	Совершенствовать и закрепить передачу двумя руками сверху над собой.	1		
39	Зачетный урок ( Передача двумя руками сверху над собой).	1	1	
40	Обучить передаче мяча двумя руками снизу.	1		
41	Перевод мяча за голову.Совершенствовать и закрепить передачу двумя руками снизу.	1		
42	Зачетный урок ( Передача двумя руками снизу). Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.Формировать умение взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации в игре. Подвижная игра "Пионербол".	1		
44	Формировать умение взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации в игре. Подвижная игра "Пионербол".	1	1	
45	Развивать координационные способности. Подвижная игра "Четыре мяча".	1		
46	Развивать координационные способности. Подвижная игра "Четыре мяча".	1	1	

47	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Ознакомить с техникой безопасности на уроках кроссовой и силовой подготовки. Развивать силовые качества.	1		
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Развивать скоростно-силовые качества. Применительно к челночному бегу.	1		
49	Зачетный урок (челночный бег 3x10м).	1	1	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Способствовать развитию прыгучести и скоростно-силовых качеств. Зачетный урок (прыжок в длину с места).	1	1	
51	Развивать силовую выносливость мышц ног.	1		
52	Зачетный урок (Приседание на одной ноге).	1	1	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Развивать силовую выносливость мышц рук.	1		

	Совершенствовать быстроту двигательной реакции. Эстафеты.			
54	Зачетный урок (Отжимание от скамейки).	1	1	
55	Развивать прыжковую выносливость. Зачетный урок (Прыжки на скакалке). Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения, подвижная игра "Пятнашки".	1	1	
56	Способствовать развитию силовой выносливости мышц брюшного пресса. Зачетный урок (Поднимание туловища). Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения, подвижная игра "Снайпер" Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	
57	Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силы применительно к метанию набивного мяча.	1		
58	Зачетный урок (Метание набивного мяча).	1	1	
59	Зачетный урок (Бег 14 минут).	1	1	
60	"Ознакомить с техникой безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на стадионе. Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, плавание	1		

	как жизненно важные способы передвижения человека. Способствовать развитию прыгучести. Прыжки в высоту."			
61	Развивать прыгучесть. Совершенствовать технику прыжка. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку.	1		
62	Зачетный урок (техника прыжка в высоту способом «ножницы»).	1	1	
63	Зачетный урок ( прыжок в высоту на результат).	1	1	
64	Зачетный урок (Метание мяча).	1	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.Скоростно-силовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	1		
66	Способствовать развитию прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1		
67	Способствовать развитию прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1		
68	Легкая атлетика . Развивать выносливость Круговая тренировка.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	30	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

№	Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы начального общего образования
1.	<p align="center"><i>Демонстрационные учебные пособия</i></p> 1.1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. 1.2. Плакаты методические
2.	<p align="center"><i>Технические средства обучения (ТСО)</i></p> 2.1. DVD-плеер 2.2. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. 2.3. Радиомикрофон 2.4. Мегафон
3.	<p align="center"><i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i></p> 3.1. Стенка гимнастическая 3.2. Бревно гимнастическое 3.3. Козел гимнастический 3.4. Конь гимнастический 3.5. Перекладина гимнастическая 3.6. Канат для лазанья с механизмом крепления 3.7. Мост гимнастический 3.8. Скамейка гимнастическая жесткая 3.9. Гантели наборные 3.10. Маты гимнастические 3.11. Мяч набивной (1кг, 2 кг) 3.12. Мяч малый (теннисный) 3.13. Скакалка гимнастическая 3.14. Палка гимнастическая 3.15. Обруч гимнастический 3.16. Секундомер 3.17. Сетка для переноса малых мячей <p align="center"><i>Легкая атлетика</i></p> 3.18. Планка для прыжков в высоту 3.19. Стойка для прыжков в высоту 3.20. Дорожка разметочная для прыжков в длину 3.21. Рулетка измерительная 3.22. Номера нагрудные <p align="center"><i>Подвижные и спортивные игры</i></p> 3.23. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой 3.24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой 3.25. Мячи баскетбольные 3.26. Стойки волейбольные универсальные 3.27. Сетка волейбольная 3.28. Мячи волейбольные 3.29. Мячи футбольные 3.30. Компрессор для накачивания мячей

	<b>Средства первой помощи</b>
	3.31. Аптечка медицинская
<b>4.</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b> 4.1. Спортивный зал игровой 4.2. Спортивный зал гимнастический 4.3. Раздевалки для мальчиков и девочек 4.4. Туалет 4.5. Зоны рекреации 4.6. Кабинет учителя 4.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
<b>5.</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b> 5.1. Легкоатлетическая дорожка 5.2. Сектор для прыжков в длину 5.3. Игровое поле для футбола (мини-футбола) 5.4. Площадка игровая баскетбольная 5.5. Площадка игровая волейбольная 5.6. Гимнастический городок 5.7. Полоса препятствий
<b>6.</b>	<b>Цифровые информационные инструменты и источники.</b> Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы:

В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2008 г.

2. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура, основная школа, средняя (полная) школа 5-11 классы Автор: А.П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2006 г.

3. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва.»Просвещение» 2010 г.

4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха,, 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2012 г.

5. Учебно-методическое пособие. Рабочая программа к предметной линии учебников Погадаева Г.И. Физическая культура 5-9 классы. Москва «ДРОФА» 2012 г.

6. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. Авторы: О.С. Слуцкер., Т.Г. Полухина., В.С. Козырев. Федерация фитнес-аэробики России. Москва 2011 г.

7. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования.

Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2005 г.

8. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
9. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
10. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
11. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
12. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

#### **Интернет ресурсы**

www. [edu](http://edu.ru) - "Российское образование" Федеральный портал.

www. [school.edu](http://school.edu.ru) - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры

[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) "[Сеть творческих учителей](#)"

www. [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru) Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

[http: |www.prosv.ru|ebooks|Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html) – Пособие для учителя.

[http: |www.prosv.ru|ebooks|Lah\\_Fiz-ra\\_10-11kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl/index.html)- Методическое пособие для учителя физической культуры.



