

Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено
Руководитель МО
К.Ф.Зейнетдинов

от « 27» 08. 2021 г

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Н.М.Гончарова

от « 30» __ 08.2021 г

Утверждаю
Директор школы
Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08. 2021 г.

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 7 класса на 2021 -2022 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1.Учебник «Физическая культура 5-7 класс» Виленский М.Я. ,Туревский И.М.и др.

Также данная программа написана с использованием методических рекомендаций:

1.«Физическая культура»-Методические рекомендации 5-6-7 класс. Пособие для учителей. Под ред. М.Я. Виленского .М.»Просвещение»
2014г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения учебного предмета физическая культура.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между

развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности .

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование:

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная

система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Физическая культура человека.. Зрение и гимнастика для глаз. Психологические основы возрастного развития. Физическое самовоспитание.

История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и Сибири. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

.Режим дня и его основное содержание. Здоровье и ЗОЖ. Режим дня и утренняя гимнастика. Всестороннее и гармоничное развитие личности.

Адаптивная физическая культура. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности .Первая помощь и самопомощь во время занятий ФК и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФК и спортом. Простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Легкая атлетика .После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в 7классе продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Наиболее целесообразными в освоении в 7 классе являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений обучающихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Программный материал по легкой атлетике.

Основная направленность	7 класс
На овладение техникой спринтерского бега	от 15 до 30 м, от 30 до 50 м, до 60м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1500-2000м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых

цель и на дальность	<p>шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
-------------------------	--

Спортивные игры.

В 7 классе продолжать учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, активно применяя подобранные для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	7 класс
-------------------------	---------

<p>Баскетбол</p> <p>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>
<p>На освоение ловли и передачи мяча.</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>
<p>На освоение техники ведения мяча.</p>	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>
<p>На овладение техникой бросков мяча.</p>	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.</p>
<p>На освоение индивидуальной техники защиты.</p>	<p>Вырывание и выбивание мяча.</p>
<p>На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>
<p>На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>

<p>На освоении тактики игры</p>	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p>
<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
<p>Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>
<p>На освоение техники приема и передач мяча</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>
<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>

На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры	<p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</p>
На знания о физической культуре	<p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>
На овладение организаторскими умениями	<p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>
Самостоятельные занятия	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Основная направленность	7 класс
На освоение строевых упражнений.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.
На освоение и совершенствование висов и упоров.	
На освоение опорных прыжков.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.).
На освоение акробатических упражнений.	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.
На развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лыжная подготовка

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	7 класс
На освоение техники лыжных ходов	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором.</p> <p>Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км.</p> <p>Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», и др.</p>
На знания о физической культуре	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>

Тематическое планирование.

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	Лёгкая атлетика	18 часов			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.		Фронтальный опрос		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Физическая культура в современном обществе.		Фронтальный опрос		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег Наши соотечественники-олимпийские чемпионы.		Фронтальный опрос		
6	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча.		текущий		
7	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча.		текущий		
8	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча.		текущий		
9	Прыжок в длину с разбега.		текущий		

	Метание теннисного мяча.				
10	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча.		текущий		
11	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча.		Контрольный урок		
12	Кроссовая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма.		Фронтальный опрос		
13	Кроссовая подготовка.		текущий		
14	Кроссовая подготовка.		текущий		
15	Кроссовая подготовка.		текущий		
16	Прыжки в высоту.		текущий		
17	Прыжки в высоту. Вредные привычки. Допинг.		Фронтальный опрос		
18	Прыжки в высоту.		текущий		
	Спортивные игры.	12 часов			
19	Баскетбол.Инструктаж по ТБ.		Фронтальный опрос		
20	Баскетбол.		текущий		
21	Баскетбол.		текущий		
22	Баскетбол.		текущий		

23	Баскетбол.		текущий		
24	Баскетбол. ОФП.		текущий		
25	Баскетбол.		текущий		
26	Баскетбол.		текущий		
27	Баскетбол.		текущий		
28	Баскетбол.		текущий		
29	Баскетбол.		текущий		
30	Баскетбол.		текущий		
	Гимнастика с элементами акробатики.	21 ч			
31	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.		Фронтальный опрос.		
32	Висы. Строевые упражнения		текущий		
33	Висы. Строевые упражнения		текущий		
34	Висы. Строевые упражнения		текущий		
35	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения.		текущий		
36	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения.		текущий		
37	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения.		текущий		
38	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения.		текущий		
39	Акробатика, лазание.		текущий		
40	Акробатика, лазание.		текущий		
41	Акробатика, лазание.		текущий		
42	Акробатика, лазание.		текущий		
43	Акробатика, лазание.		текущий		
44	Акробатика, лазание.		текущий		
45	Акробатика, лазание.		текущий		
46	Акробатика, лазание.		текущий		

47	Акробатика, лазание.		Контрольный урок		
48	Акробатика, лазание.		текущий		
49	Прикладные упражнения.		текущий		
50	Прикладные упражнения.		текущий		
51	Прикладные упражнения.		текущий		
	Лыжная подготовка.	21ч			
52	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж.		Фронтальный опрос		
53	Попеременный двухшажный ход. Зимние Олимпийские игры. Виды спорта входящие в программу игр.		текущий		
54	Одновременный одношажный ход.		текущий		
55	Одновременный одношажный ход. Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом».		текущий		
56	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.		текущий		
57	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.		текущий		
58	Одновременный одношажный ход. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.		текущий		
59	Одновременный двухшажный коньковый ход.		текущий		
60	Одновременный двухшажный коньковый ход.		текущий		
61	Одновременный двухшажный коньковый ход.		текущий		
62	Одновременный одношажный ход. Самоконтроль на занятиях.		текущий		

63	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.		текущий		
64	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором.		текущий		
65	Одновременный одношажный. Подъём «ёлочкой».		текущий		
66	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		текущий		
67	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		текущий		
68	Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		текущий		
69	Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		Контрольный урок		
70	Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		текущий		
71	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска .		текущий		
72	Контрольные нормативы на дистанции 2 км.		Контрольный урок		
	Кроссовая подготовка	9ч			

73	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		текущий		
74	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		текущий		
75	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		текущий		
76	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Контрольный урок		
77	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		текущий		
78	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		текущий		
79	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		текущий		
80	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		текущий		
81	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		текущий		
	Легкая атлетика	24ч			
82	Прыжки в высоту. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.		Фронтальный опрос		
83	Прыжки в высоту. Развитие прыгучести.		текущий		
84	Прыжки в высоту.		текущий		
85	Прыжки в высоту.		текущий		
86	Прыжки в высоту.		текущий		
87	Прыжки в высоту.		Контрольный урок		
88	Прыжки в высоту. Урок – соревнование.		текущий		
89	Спринтерский бег, Эстафетный бег.		текущий		

90	Спринтерский бег, Эстафетный бег.		текущий		
91	Спринтерский бег, Эстафетный бег.		текущий		
92	Спринтерский бег, Эстафетный бег.		текущий		
93	Спринтерский бег, Эстафетный бег.		текущий		
94	Спринтерский бег, Эстафетный бег.		текущий		
95	Прыжок с разбега в длину способом» согнув ноги», метание малого мяча.		текущий		
96	Прыжок с разбега в длину способом» согнув ноги», метание малого мяча.		текущий		
97	Прыжок с разбега в длину способом» согнув ноги», метание малого мяча.		текущий		
98	Прыжок с разбега в длину способом» согнув ноги», метание малого мяча.		текущий		
99	Прыжок с разбега в длину способом» согнув ноги», метание малого мяча.		текущий		
100	Бег на средние дистанции. Спортивные игры. Правила соревнований.		текущий		
101	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий.		текущий		

102	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		текущий		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса по физической культуре

1. Рабочие программы по физической культуре 5-9 класс под ред. Лях В.И.
2. Учебник «Физическая культура 5-7 класс» Виленский М.Я., Туревский И.М. и др.
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2012 – 2018 гг.);
4. «Физическая культура»-Методические рекомендации 5-6-7 класс. Пособие для учителей. Под ред. М.Я. Виленского. М.»Просвещение» 2014г.

Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья
перекладина гимнастическая (пристеночная)
стенка гимнастическая
скамейка гимнастическая жёсткая
щит баскетбольный игровой
стойки волейбольные
сетка волейбольная
мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
набор для подвижных игр
скакалки
комплект матов гимнастически гимнастический подкидной мостик
обручи пластиковые
флажки
рулетка измерительная
набор инструментов для подготовки прыжковой ямы
лыжи