

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 101 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА

Принята
Педагогическим Советом.
Протокол от 30.08.17 № 1.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 7¹, 7³ классов

на 2017-2018 учебный год

Разработчик программы:

учитель физической культуры

Антипова Татьяна Владимировна

Санкт-Петербург

2017г.

Оглавление:

I.	Пояснительная записка.....	стр.3
II.	Содержание учебного курса.....	стр.6
III.	Учебно-тематическое планирование.....	стр.8
	Приложение «Уровень физической подготовленности»	
	Приложение «Контрольные нормативы»	
	Приложение 1. График прохождения программы	
	Приложение 2. Календарно-тематическое планирование	
	Приложение 3. Лист корректировки КТП рабочей программы	

I. Пояснительная записка.

1.1. Нормативная основа разработки рабочей программы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с.
2. Основная образовательная программа основного общего образования лица.
3. Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы - 5 изд. - М. : Просвещение, 2012
4. Примерная программы по физической культуре. Одобрена решением ФУМО от 20.09.2016 г. Протокол №3/16

Рабочая программа создана на основе авторской рабочей программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы» (автор В.И. Лях) Издательство «Просвещение», 2013.

Учебно-методический комплекс: М.Я Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова и др./под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5-7 класс, Издательство «Просвещение», 2014, 2016.

Количество учебных часов: В соответствии с учебным планом ГБОУ Лицей № 101 на предмет «Физическая культура» в 7 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Цели и задачи:

Цель: 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- 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.

Внесены изменения в авторскую учебную программу с учётом особенностей региона, с учётом климатических изменений произведены следующие: часы, отведённые на лыжную подготовку, в учебном плане, заменены на кроссовую подготовку.

Межпредметные связи:

Данная рабочая программа тесно связана с предметами: Биология, География, История, Обществознание. Межпредметные связи также реализуются на культуротворческих срезах. (Технология «Предметный срез»).

Требования к результатам обучения:

Рабочая программа отражает планируемые результаты обучения: личностные, метапредметные, по междисциплинарным программам («Формирование ИКТ-

компетенций», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом», «Проектно-исследовательская деятельность», предметные базового (*Учащийся научится*) и повышенного (*Учащийся сможет научиться*) уровня. УУД конкретизированы в ООП ООО в целевом разделе 1. Пункт 1.2.4. Перечень формируемых УУД в 5-9 классах.

Предметные результаты

базового уровня: *«Учащийся научится»*;

повышенного уровня: *«Учащийся сможет научиться»* (выделены курсивом).

Знать/понимать:

- основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- терминологию спортивных игр и лёгкой атлетики;
- правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
- иметь углублённое представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре;
- 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.*

Система оценивания

планируемых результатов обучения - методах, критериях и показателях (источник информации - Формирование УУД в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Под редакцией А.Г. Асмолова М.: Просвещение.2011; Примерная программа основного общего образования по предмету).

Оценивание личностных УУД

Формой оценки личностных результатов является персонифицированная оценка личностного прогресса школьника с помощью педагогического наблюдения, индивидуальных собеседований, групповой рефлексии и «Портфолио достижений».

Система оценки результатов основывается на трех «уровнях успешности»: достаточный (базовый), повышенный (оптимальный), высокий (продуктивный).

Средствами контроля являются результаты внеурочной и внешкольной работы

Результаты фиксируются:

- в диагностических картах;
- в таблицах личностных неперсонифицированных результатов;
- «Портфолио достижений».

Особенности оценки метапредметных результатов.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе персонифицированных процедур по выполнению:

- педагогического наблюдения;
- текущих (выборочных, тематических) проверочных работ по предметам;
- промежуточных и итоговых комплексных работ на межпредметной основе;
- защите учебных проектов (основной процедуры);
- специально сконструированных диагностических задач;
- комплексных заданий на межпредметной основе;

Результат фиксируются:

- в листах динамики уровня сформированности УУД обучающегося;
- в тренинговых листах;
- в листах самооценки;
- в таблицах образовательных результатов;
- в таблицах неперсонифицированных результатов;
- в «Портфолио достижений».

Средствами контроля и оценки являются:

- метапредметные диагностические комплексные работы на предметной основе во время стартовой диагностики; промежуточные и итоговые метапредметные диагностические работы на межпредметной основе;
- текущее выполнение компетентностных учебно-познавательных и учебно-практических заданий, требующих от обучающегося познавательных, регулятивных и коммуникативных действий; текущее выполнение учебно-исследовательских и учебных проектов;
- результаты внеурочной и внешкольной работы, достижения обучающихся.

Комплекс контрольно-измерительных материалов для диагностики метапредметных результатов.

При оценке метапредметных результатов используются:

- технология оценивания образовательных достижений (уровневая система оценивания);
- комплекс оценочных материалов для оценки метапредметных планируемых результатов освоения ООП ООО на основе текстов;
- контрольно-измерительные материалы для оценки метапредметных планируемых результатов освоения основной ООП ООО в форме итогового индивидуального проекта (уровни сформированности навыков проектной деятельности);

Особенности оценки предметных результатов.

Оценка предметных результатов проводится в ходе выполнения тематических и итоговых проверочных работ по всем учебным предметам, творческих и проектных работ. При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний данного учебного курса.

Система оценки предметных результатов основывается на трех «уровнях успешности»: достаточный (базовый, необходимый), повышенный (оптимальный), высокий (продуктивный).

Средствами контроля являются проверочные работы, письменные контрольные работы (промежуточные и итоговые), индивидуальные устные опросы, фронтальные устные и письменные опросы учащихся. В работах приоритетными являются задания

продуктивного характера, требующие от обучающегося применения знаний и умений, создания в ходе решения своего информационного продукта, вывода, оценки и т.п.

При оценке предметных результатов используются:

- «технология оценивания образовательных достижений» (уровни, критерии);
- формирующее оценивание (наблюдение, самооценка, взаимооценка, портфолио) .

Результаты оценки предметных знаний и умений фиксируются:

- в журнале;
- в электронном дневнике;
- в «Портфолио достижений».

Общая характеристика учебного предмета:

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры 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.

Особенности организации учебного процесса:

по предмету: предпочтительные технологии, методы, средства обучения, формы организации учебной деятельности, виды контроля знаний, умений, навыков обучающихся (вводный, текущий, тематический, промежуточный, рубежный, итоговый, комплексный), методы контроля (фронтальный, устный, письменный, тест, самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение и др.); используемые технологии: проблемное обучение, проблемно-диалогическая технология; проектное обучение; ИКТ-технологии; культуротворческие технологии технология «Предметный срез».

II. Содержание учебного курса:

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

1.Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Раздел «Физическое совершенствование»

3.1. «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения - Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Упражнения адаптивной физической культуры (индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры).

3.2. «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

ориентирована на физическое совершенствование учащихся. Включает средства общей физической и технической подготовки (физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта). Организация активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Модуль 1. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Модуль 2. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления.

- Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами с сопротивлением защитника. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

- Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Волейбол».

Стойка, перемещения игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прием мяча с подачи. Подача мяча. Взаимодействия игроков. Правила игры.

- Подвижные игры – «мяч через сетку», «Пионербол», «Волейбольная лапта», Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 3. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и

соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

«Прикладно-ориентированные упражнения» обучение детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях.

«Упражнения общеразвивающей направленности» - физические упражнения на развитие основных физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Распределение учебного времени

№	Разделы программы	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	2
3	Физическое совершенствование:	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	94
	Модуль 1.	
	Раздел 1. Лёгкая атлетика	25
	Раздел 2. Кроссовая подготовка	10
	Модуль 2. Самбо	
	Раздел 1. Самбо	18
	Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики	5
	Модуль 3. Спортивные игры	36
3.3	Прикладно–ориентированные упражнения	В процессе уроков
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе каждого урока
	Итого	102 часа

III. Учебно-тематическое планирование 7 класс:

№ урока	№ урока в теме (разделе)	Тема урока	Примечания
		Модуль 1. Легкая атлетика. 14 часов.	
1	1	Инструктаж по т/б. Высокий старт, стартовый разгон.	
2	2	Высокий старт. Челночный бег	
3	3	Высокий старт, финиширование. Эстафетный бег	
4	4	Высокий старт, бег по дистанции с ускорением.	
5	5	Дистанция 30 м (учёт времени)	
6	6	Дистанция 60 м (учёт времени)	
7	7	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча (правила соревнований).	
8	8	Прыжок в длину с разбега. Приземление. Метание мяча.	
9	9	Прыжок в длину с разбега (на результат).	
10	10	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	
11	11	Дистанция 1500м (без учёта времени).	
12	12	Различные виды беговых эстафет (линейные, встречные, круговые).	
13	13	Правила соревнований по эстафетному бегу. Эстафетный бег.	
14	14	Метание мяча в цель. Эстафетный бег.	
		Раздел - Кроссовая подготовка. 6 часов.	
15	1	Инструктаж по т/б. Бег в спокойном темпе 15 мин.	
16	2	Бег в спокойном темпе 16 мин. Полоса препятствий.	
17	3	Бег в спокойном темпе 17 мин. Полоса препятствий.	
18	4	Бег в спокойном темпе 18мин. Подвижные игры	

19	5	Бег с изменением скорости от медленного темпа (200м) до среднего (100м) в течение 15 мин.	
20	6	Дистанция 2000м (без учета времени)	
		Модуль 2. Самбо. Раздел «Самбо» 5ч.	
21	1	Инструктаж по т/б. История появления и развития вида спорта - самбо	
22	2	Специально-подготовительные упражнения Самбо.	
23	3	Приёмы самостраховки при падении	
24	4	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	
25	5	Упражнения для удержания равновесия и выведения из равновесия соперника.	
		Раздел «Гимнастика». 18 часов.	
26	1	Инструктаж по т/б. Упражнения на низкой перекладине; на гимнастической скамейке.	
27	2	Перестроения. Упр. на низкой перекладине (3-4 элемента).	
28	3	Строевые упражнения. Упражнения на низкой перекладине (комбинация).	
29	4	Совершенствование комбинации на низкой перекладине. Равновесие.	
30	5	Равновесие (упражнения на бревне). Эстафеты.	
31	6	Техника выполнения упражнений на оценку. Подтягивание.	
32	7	Опорный прыжок (разбег, отталкивание). Упражнения с обручем	
33	8	Опорный прыжок (переход снаряда). Эстафеты	
34	9	Опорный прыжок (приземление). Упражнения со скакалкой	
35	10	Опорный прыжок (страховка). Подтягивание.	
36	11	Опорный прыжок (совершенствование). Эстафеты	
37	12	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	
38	13	Строевые упражнения. Лазание по канату. Акробатические упражнения.	

39	14	Лазание по канату. Акробатическая комбинация.	
40	15	Соединения в акробатической комбинации. Лазание по канату.	
41	16	Совершенствование техники лазания по канату, акробатических элементов.	
42	17	Оценка выполнения лазания по канату, акробатической комбинации	
43	18	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры	
		Модуль 3. Спортивные игры. Раздел «Волейбол». 18 часов.	
44	1	Инструктаж по т/б. Стойки и передвижения игрока	
45	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху.	
46	3	Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	
47	4	Передача мяча снизу двумя руками. Эстафеты	
48	5	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	
49	6	Передача, прием мяча в парах. Подача.	
50	7	Передача мяча в парах через сетку. Подвижные игры	
51	8	Игровые задания во встречных колоннах. Эстафеты.	
52	9	Передачи и перемещения в определенные зоны. Эстафеты с мячом.	
53	10	Обучение нападающему удару. Эстафеты с мячом во встречных колоннах.	
54	11	Повторить нападающий удар. Игровые задания.	
55	12	Нападающий удар. Игровые задания в тройках.	
56	13	Комбинация из освоенных элементов.	
57	14	Подача мяча в определенную зону площадки.	
58	15	Повторить подачу мяча в определенную зону площадки.	
59	16	Прием мяча снизу после облегченной подачи мяча.	

60	17	Приём мяча после подачи, доводка до зоны 3.	
61	18	Подвижная игра «Волейбольная лапта»	
		Раздел «Баскетбол». 18 часов.	
62	1	Инструктаж по т/б. Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком	
63	2	Передачи мяча в парах на месте, с перемещением.	
64	3	Ведение мяча с изменением направления.	
65	4	Сочетание передвижений и остановок. Передачи, ведение мяча	
66	5	Бросок мяча в кольцо.	
67	6	Бросок мяча в кольцо в движении после 2х шагов.	
68	7	Эстафеты с броском мяча в кольцо после двушажной техники.	
69	8	Взаимодействие игроков в нападении (2 нападающих и 1 защитник).	
70	9	Взаимодействие игроков в нападении (3х2).	
71	10	Персональная защита. Игровые задания в парах.	
72	11	Зонная защита. Игровые задания в тройках.	
73	12	«Быстрый прорыв». Учебная игра 3х3.	
74	13	Повторить комбинацию «Быстрый прорыв». Учебная игра 4х4.	
75	14	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении.	
76	15	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	
77	16	Комбинация приемов ведения, передачи, броска мяча.	
78	17	Баскетбольные эстафеты. Штрафной бросок. Учебная игра.	
79	18	Круговая тренировка. Учебная игра.	
		Раздел «Футбол». 6 часов.	

80	1	Инструктаж ТБ История возникновения футбола, основные правила игры.	
81	2	Основные стойки и техника передвижений. Эстафеты.	
82	3	Ведение, приём и передача мяча во встречных колоннах.	
83	4	Специальные беговые упражнения. Техника удара по мячу.	
84	5	Удары по воротам. Длинный пас. Игра мини-футбол.	
85	6	Эстафеты. Игра мини-футбол.	
		Модуль 1. Легкая атлетика. 12 часов.	
86	1	Инструктаж по т/б. Высокий старт. Челночный бег.	
87	2	Высокий старт. Эстафетный бег.	
88	3	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
89	4	Круговая тренировка: развитие скоростно-силовых качеств.	
90	5	Метание набивного мяча. Прыжок в длину с места.	
91	6	Круговая тренировка: развитие координации движений.	
92	7	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Линейная эстафета	
93	8	Дистанция 60 м (учёт времени)	
94	9	Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину.	
95	10	Прыжок в длину с разбега (основные фазы). Метание мяча (150гр) .	
96	11	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча (150гр) с разбега.	
97	12	Дистанция 1500м. Игра «Лапта»	
		Раздел «Кроссовая подготовка». 5 часов.	
98	1	Бег в спокойном темпе 15-16мин. Полоса препятствий.	
99	2	Бег в спокойном темпе 16-17мин. Полоса препятствий.	

100	3	Бег в спокойном темпе 17-18 мин. Подвижные игры	
101	4	Бег в спокойном темпе 18-20 мин. Подвижные игры	
102	5	Дистанция 2000м (без учета времени)	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат гимнастический для лазания

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Гантели наборные

Маты гимнастические

Мяч набивной (1кг, 2кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакала гимнастическая

Обруч гимнастический

Номера нагрудные

Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные игры

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Список учебно-методической литературы

1. М.Я Виленский «Физическая культура 5-7 классы» М.: Просвещение 2014г.
2. В.И. Лях «Физическая культура 8-9 классы» М.: Просвещение 2011г.

3. В.И.Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, М.: «ВАКО» 2005г
4. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.
5. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
6. Рабочая программа «Физическая культура»М.Я Виленский, В.И. Лях 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных учреждений – 2-е издание - М.: Просвещение, 2012г.
7. Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Пособие для учителя под ред.В.И. Ляха, Г.Б. Мейксон - М., 1997г.
8. В.Г.Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.И.Уточкин, Поурочные планы 5-9 классы, Волгоград:Учитель, 2007 г.
9. М.Д.Риппа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова, Занятия физической культуры со школьниками, отнесённые к специально-методической группе, М.: Просвещение 1988г.
10. Виммерт, Йорг «Олимпийские игры» /Пер. с нем. Е.Ю. ЖЖирновой. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007г.
11. В.С.Родиченко, С.А Иванов, А.Т, Контанистов, Л.Б. Кофман и др. «Твой олимпийский учебник», М.: «Советский спорт» 1999г.

Информационные источники

<http://www.school.edu.ru>: Федеральный российский общеобразовательный портал

<http://www.edu.ru>: Федеральный портал «Российское образование» Образовательный портал «Учеба»

<http://www.vestnik.edu.ru>: Электронный журнал «Вестник образования»

<http://teacher.fio.ru>: Федерация Интернет образования

<http://www.shkola-press.ru> Журнал «Физическая культура в школе»

<http://rusolymp.ru/> Портал Всероссийской олимпиады школьников

<http://www.minobr.ulgov.ru/> Министерство образования Ульяновской области

Приложение 1.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физические способности	Контрольное упр. (тест)	Возраст, лет	Уровень						
				мальчики			девочки			
				низкий	средн	высок	низкий	средний	высокий	

1	Скоростные	Бег 30 м, сек	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
3	Силовые	Подтягивание из виса (мал), из виса лежа (дев) (кол-во раз)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16
4	Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча	11	2.50	3.00	4.50	2.00	2.50	4.50
			12	2.50	3.50	5.00	2.00	3.00	4.50
			13	3.00	4.00	5.50	2.50	3.50	5.00
			14	3.50	4.50	6.50	3.00	4.00	5.50
			15	3.50	4.50	7.00	3.00	4.00	5.50

Контрольные нормативы для 7 класса

	Контрольное упражнение	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.9	5.4	5.9	5.0	5.6	6.2
2.	Бег 60 м	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3.	Бег 1000 м	4.20	4.40	5.00	4.50	5.30	5.50
4.	Бег 1500 м.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5.	Прыжок в длину с места	190	175	155	175	160	140
6.	Подтягивание/ отжимания	8	6	5	19	15	11
7.	Пресс 30 сек.	25	23	20	20	18	15

8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	50	40	35	55	45	40
9.	Наклон туловища вперед см	9	6	3	18	11	6
10.	Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
11.	Метание мяча 150 г.	39	31	23	26	19	16
12.	Прыжок в высоту	115	105	95	105	95	85