

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО
учителей основной школы

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Протокол № 1 от
26.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ткачев Е.А.

Приказ № 180 от 31.08.2022 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

физическая культура

для 7 А класса


на 2022-2023 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры

 С.Г. Чепраков

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 С.В. Малышкова

31.08.2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе следующих документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС основного общего образования;
- Образовательной программы основного общего образования, адаптированной для обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга 5-9 классы

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2022-2023 учебный год отводится 102 часа в год, (3 ч. в неделю) в 7 классе с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий интернет сервисов: Учи.ру, РЭШ, Яндекс-класс, Яндекс-Учебник.

Целью школьного образования 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 основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- в 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса

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, 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Содержание данной программы по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной

программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материальной спортивной базы школы, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол).

На преподавание отводится 68 часов в год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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 доврачебной 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 учетом 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 действия, 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 туристических 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	72
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	20
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Лыжная подготовка	17
2	Вариативная часть	30
2.1	Спортивные и подводящие игры	17
2.2	Лыжная подготовка	13
	ИТОГО	102

Содержание курса

Теоретические знания о физической культуре (5 часов). 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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическое развитие человека. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Требования к двигательным умениям и навыкам: Гимнастика с основами акробатики (15 часов): Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке. Освоить кувырок вперед в стойку на лопатках. Лёгкая атлетика (20 часов). Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", в длину – способом "согнув ноги" – разбег, отталкивание, Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с 4-5 шагов разбега, Кроссовая подготовка (8 часов). Длительный бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая подготовка 1 км., 2км., 3 км. Лыжная подготовка (лыжные гонки) (21 час). Передвижения на лыжах. Бесшажный шаг. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.

Спортивные игр (33 часа): Баскетбол(12 часов): Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол. Игра по правилам. Волейбол (17 часов): Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте, в движении. Игра по правилам. Футбол (4 часа): Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря. Игра по правилам.

Адресность программы

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся с 5 по 7 класс учебно-воспитательной общеобразовательной школы и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их физического развития и уровня их знаний и умений.

Важным аспектом составления программы является необходимость обеспечения направленности учебного процесса на решение основных задач образовательного учреждения: осознанной потребности в получении образования, способности к адекватной самооценке, самоконтролю, творческому осмыслению собственных возможностей

и перспектив и, как следствие, - успешной самореализации в различных сферах общественной жизни.

Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	9
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	900
	Передвижение на лыжах 2500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,6

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки,

полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Критерии оценивания обучающихся по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	---------------------------------------	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной форме и выполняют отдельные поручение учителя.

Требования к зачету

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	5,0 с.	5,1 с.
Бег на 60м с высокого старта	9,8 с.	10,0 с.
Бег 1000 м	4, 30 сек.	4,40 сек.
Челночный бег 3x10 м	8,4 с	8,8 с
Прыжок в длину с места	180 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	35 раз	32 раза
Подтягивание Мальчики — из виса на высокой перекладине. Девочки — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	7 раз	16 раз

Перечень учебно-методического комплекта

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- Матвеев. Физическая культура 6-7 кл. М.: Просвещение. 2013-15;
- Матвеев. Физическая культура 5 кл. М.: Просвещение. 2013-15
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

-таблицы стандартов физического развития и подготовленности;

-методические плакаты;

3. Технические средства обучения:

4. Учебное оборудование:

- гимнастические стенки, скамейки, бревна, маты, скакалки, обручи, палки;

-комплект навесного оборудования: мишени, перекладины;

-комплект для прыжков в высоту;

-мячи: баскетбольные (3,5,7), волейбольные, резиновые (малые, средние, большие), набивные (1 кг), теннисные;

-канаты для лазанья.

5. Литература.

Список дополнительной литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального и общего образования/М - во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения)

2. Образовательные программы по дисциплине «Физическая культура» рекомендованные Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации и допущенные департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Минобрнауки Российской Федерации.

3. С.В. Анащенкова, М.В. Бойкина, Л.А. Виноградская, А.П.Матвеев Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. – М.: Просвещение 2012

4. Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура 5-9 классы- М. : Просвещение 2010

5. С.П. Казачкова, М.С. Умнова Начальная школа. Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности. М.: Планета, 2012г

6. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю Торочкова «Физическая культура. Методические рекомендации 5-7классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений»- М.: Просвещение 2013

7. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2010.

8. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2006.

9. В.А.Лепешкин. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2006.

10. Г.И. Погадаев. «Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения» Методическое пособие. - М.: Дрофа 2005.

11. Лапытов и.К. «Физическая культура. Профильное обучение 10-11 класс Программы элективных курсов Сборник 1» Дрофа 2011

12. Колодонецкий Г.А. Кузнецов В.С. «Физическая культура. 8 класс: Планирование и организация занятий» Дрофа 2010
13. В.С. Родиченко «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт»2004.
14. Авт-сост. Каинов А.Н. «Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания» Учитель 2012
15. Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. «Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1–4 классы»– М.: ВАКО, 2011
16. Евсеев Ю.И. «Физическое воспитание» Феникс 2010
17. Виленский М.Я. «Физическая культура и здоровый образ жизни студентов» - Кнорус 2012
18. Бекетов Н.С. Семенов А.Г. «Педагогика физической культуры» - Кнорус 2012
19. Полянская Н.В., Копылов Ю.А «система физического воспитания в образовательных учреждениях. Методические рекомендации.» - Мнемозина 2011.
20. Полянская Н.В., Копылов Ю.А. «Физическая культура и здоровья школьника: от А до Я. Советы родителям» Мнемозина 2011
21. Лях В.И. «Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль. Для учителей общеобразовательных учреждений» Просвещение 2012
22. Е.М. Елизарова Физическая культура. 2-4 классы: уроки двигательной активности Учитель 2012

Материально-техническое оснащение

1. Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта.
2. Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).
3. Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь.
4. Судейское оборудование и инвентарь.
5. Средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений

Лист корректировки рабочей программы по предмету физическая культура

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Учитель _____

Календарно-тематическое планирование

7 класс

Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
Теоретические знания		<p>Знать: Правила безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Знать: Правила организации футбола. Правила т/б при занятиях спортивными играми.</p> <p>Знать: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.</p> <p>Техника безопасности на уроках гимнастики, основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Знать: Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.</p>
Лёгкая атлетика.	20 часов	<p>Уметь: выполнять высокий старт, бегать с максимальной скоростью с высокого старта.</p> <p>Уметь: бегать в равномерном темпе.</p> <p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 30 метров.</p> <p>Уметь: прыгать в длину с разбега.</p> <p>Уметь: бегать в равномерном темпе.</p>
Футбол	4 часа	<p>Уметь: выполнять стойку игрока.</p> <p>Уметь: выполнять перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Уметь: выполнять игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками.</p> <p>Уметь: играть в футбол.</p>
Баскетбол	12 часов	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>
Гимнастика	15 часов	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения.</p> <p>Уметь: выполнять кувырки, лазанье.</p> <p>Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках</p> <p>Уметь: акробатические упражнения.</p> <p>Уметь: стойку на лопатках.</p> <p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов.</p> <p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов.</p> <p>Уметь: выполнять опорный прыжок.</p> <p>Уметь: выполнять упражнения на бревне.</p>
Лыжная подготовка	21 час	<p>Уметь: выполнять лыжные ходы.</p>