

**Федеральное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №162»**

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения учителей естественно-
научного цикла

Протокол № 1

«27» августа 2020г.

Руководитель методического
объединения

Якименко Е.А.Якименко

«Согласовано»:

заместитель директора по УВР
Баранникова Ю.В. Баранникова

от «28» авг 2020г

«Утверждаю»

директор ФГКОУ СОШ №162
Калюжина Ю.Ю. Калюжина

от «31» авг 2020г



**Рабочая программа
по физической культуре
для 7 класса
2 часа в неделю (всего 68 часа)**

Составитель: Гаврилова Юлия Викторовна
учитель физической культуры

2020-2021 уч.год
г.Хабаровск-47

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного основного общего образовательного стандарта, на основе рабочей программы физического воспитания учащихся 5-9 классов под редакцией Ляха В.И.

Цель школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
 - Обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 - Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
 - Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
 - Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
 - Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Место предмета в базисном учебном плане

Согласно учебному плану ФГКОУ СОШ №162 на изучение учебного предмета «Физическая культура» из инвариантной части выделяется по 2 часа в неделю в 7 классах (68 учебных часов в год)

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока. Составитель авторской программы В.И. Лях предоставил возможность учителям самостоятельно распределить данные часы по темам. В данной рабочей программе часы на все темы в данном разделе распределены равномерно, с небольшим преимуществом в сторону легкой атлетики и гимнастики, так

как легкая атлетика и гимнастика, как ни какие другие виды спорта положительно влияют на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем растущего организма, а также на развитие волевых качеств, трудолюбия, укрепления товарищеских качеств. Часы отведенные на разделы «Способы физической культуры» и «Знания о физической культуре» изучаются в процессе уроков. В связи с отсутствием возможности проводить занятия по разделу «Плавание» и часы данного раздела заменены на часы раздела «Спортивные игры» и «Гимнастика». В соответствии с этим количество часов распределены на усмотрение учителя

Предметные результаты освоения учебного курса

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного материала

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

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 и 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.

Адаптивная физическая культура.

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.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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, физкульт-пауз (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.

Спортивно оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Двигательные умения, навыки и способности

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скалка, обруч), состоящую из шести элементов (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики); кувырок назад в полушпагат, мост и поворот в упор на одном колене (девочки).

Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД)

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения гимнастических упражнений
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении техники выполнения гимнастических упражнений и акробатических комбинаций

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечит достижение следующих результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

В **спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным) правилам.

Баскетбол. Овладение техникой передвижения, остановок и стоек. Ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма).

Раздел программы «Спортивные игры» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия спортивными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств); - планировать свои действия при выполнении упражнений с учетом условий их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм; - выражать творческое отношение к выполнению заданий по спортивным играм
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении при выполнении игровых заданий

Планируемые результаты реализации раздела спортивные игры:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечит достижение следующих результатов:
 - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результата.

Раздел программы «Лыжная подготовка» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой
Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (общей и скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; -выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -уметь участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение следующих результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятиях лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений на занятиях лыжной подготовкой;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

В легкой атлетике

- циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью

пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершить прыжок в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

- метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 – 12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м.

Раздел программы «Лёгкая атлетика» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий

Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических упражнений; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении техники выполнения легкоатлетических упражнений

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение следующих результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Содержание учебного предмета

VII класс

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

Легкая атлетика – 20 часов

Пробегание отрезков 30 – 40 м с высокого старта. Бег с ускорением от 40 до 60м. Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1м x 1м) с расстояния 10 – 12м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4 – 5 бросковых шагов, с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении броска с места с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Баскетбол – 12 часов

Стойка игрока; перемещение в стойке; остановка; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в разных стойках на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении с расстояния до 5 м с пассивным противодействием защитника. Вырывание и выбивание мяча; перехват мяча.

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол – 6 часов

Стойка игрока; перемещения; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; передача мяча через сетку.

Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного

нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 2:3; 3:3).

Эстафеты с мячом и без мяча. Игра по упрощенным правилам на укороченной площадке.

Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов

Строевые упражнения – выполнение команд «Полповорота направо!», «Полповорота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Акробатические упражнения

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, из упора присев и из седа; кувырок назад в полушпагат; стойка на лопатках без помощи рук.

Прыжки опорные

Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110 – 115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 – 110 см).

Упражнения на развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Упражнения у опоры и с партнером (стретчинг).

Упражнения в висах и упорах

Мальчики : подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в вися; из вися и из упора махом назад соскок. Подтягивание в вися; лазание по канату, шесту.

Девочки : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Подтягивание в вися лежа; лазание по гимнастической стенке.

Лыжная подготовка – 14 часов

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км на время, до 3 км – без учёта времени. Игры: «Гонки с преследованиями», «Гонки с выбиванием», «Карельская гонка».

**Годовой план-график
распределения программного материала
для 7 класса (2 часа в неделю)**

№	Содержание	I четверть 24 часа (1-16)	II четверть 24 часа (17-32)	III четверть 30 часов (33-52)	IV четверть 24 часа (53-68)
1.	«Знания о физической культуре»	в процессе урока			
2.	« Способы физкультурной деятельности »				
3.	Легкая атлетика	10			10
4.	Спортивные игры (Баскетбол) (Волейбол)	6		6	
5.	Гимнастика с основами акробатики		16		
6.	Лыжная подготовка			14	
7	(Баскетбол)				6
Итого: 68 ч		16	16	20	16

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств в VII классе**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

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;

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	2	3	4
1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1. 1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2. 1.2	Рабочие программы Физическая культура. 5-9 классы В.И. Лях	Д	
3. 1.4	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
4. 1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
	гимнастика		
5. 2.1	Стенка гимнастическая	Г	
6. 2.2	Бревно гимнастическое напольное	Д	
7. 2.3	Козёл гимнастический	Д	

8. 2.4	Конь гимнастический	Д	
9. 2.5	Перекладина гимнастическая	Д	
10.2.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Д	
11. 2.7	Канат для перетягивания	Д	
12. 2.8	Мост гимнастический подкидной	Д	
13. 2.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
14. 2.10	Комплект навесного оборудования	Д	
15. 2.11	Маты гимнастические'	Г	
16. 2.12	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
17. 2.13	Мяч малый (теннисный)	К	
18. 2.14	Скакалка гимнастическая	К	
19. 2.15	Палка гимнастическая	К	
20.	Обруч гимнастический	К	

Продолжение

<i>Лёгкая атлетика</i>			
2.16	Планка для прыжков в высоту	Д	
2.17	Стойка для прыжков в высоту	Д	

2.18	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места		
2.19	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
2.20	Номера нагрудные		
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
2.21	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Г	
	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
	Сетка волейбольная	Д	
	Мячи волейбольные	Г	
	Ворота для мини-футбола		
	Мячи футбольные	Г	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска навесная
3 Спортивные залы (кабинеты)			
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
4 Пришкольный стадион (площадка)			
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	

4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Сектор для прыжков в высоту		
4.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.5	Площадка игровая баскетбольная		

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

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

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

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