

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 397 Кировского района Санкт-Петербурга имени Г.В. Старовойтовой**

СОГЛАСОВАНА
на заседании МО
протокол №7
от 29.08.2023 года

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол №7
от 29.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 29.08.2023 года №284
директора ГБОУ гимназии № 397
им. Г.В. Старовойтовой
_____ Матвеева Т.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Физическая культура»

7 класс
Санкт-Петербург

2023 – 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- ✓ Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
 - ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- ✓ Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- ✓ Распоряжения Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
- ✓ Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ гимназия № 397;
- ✓ Учебного плана на 2022-2023 учебный год, утвержденного приказом по гимназии от 19.05.2022 №185.

Характеристика учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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 физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика курса

Курс обеспечивает:

- укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение детей и подростков навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структурно курс состоит из трёх учебных разделов: 1.теоретического, 2.практического 3.контрольно-оценочного, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

1. Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

2. Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

3. В содержании контрольно-оценочного раздела указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне физической культуры каждого ученика.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа основывается на базовых видах спорта. Они представлены разделами «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры». При этом в содержание каждого раздела включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта.

Формы организации занятий в основной школе-уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся приобретают и новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых.

Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физической нагрузке, её влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этой нагрузки. Эти уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать школьников в выполнение самостоятельных заданий. Таким образом, приобретённые на них знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, прогулках и в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно, легко, четко, в играх проявил активность, находчивость, ловкость, точно соблюдать правила.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. Двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, со значительными ошибками, в играх допущена нерасторопность, неумение играть в команде.

Оценка «1»: отказ выполнять двигательное действие без уважительной причины или не смог.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

Знания о физической культуре

Ученик 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 качества 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 их 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.

Ученик 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, называть 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

Ученик 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 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

Ученик 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 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.

Ученик 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.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурой) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- способность активно включаться в современные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных имеющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание программы

Количество часов в год: 68

Количество часов в неделю: 2

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 7 классе отведено 52 часа, на вариативную часть – 16 часов. Итого: 68 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Кроссовая подготовка», « Спортивные игры (волейбол)», « Спортивные игры (баскетбол)».

В 7 классе изучается Интегрированный курс ОБЖ и «Физическая культура для школьников 1-11 классов с различным уровнем здоровья» и составлен с учетом возраста и индивидуальных возможностей школьников. В программе большое место отводится подводящим упражнениям для развития основных физических качеств: силы, ловкости, гибкости, координации и др. Материал изложен так, что поможет учащимся освоить и закрепить технику упражнений из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).

Корректирующие упражнения направлены на укрепление здоровья учащихся, формирование правильной осанки и коррекцию фигуры, на выработку умений и навыков самостоятельно применять полученные знания в повседневной жизни.

При изучении ОБЖ используется программа учебного модуля «Дорожная безопасность». Авторы: Данченко С.П., к.п.н., доцент кафедры педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека; Толочко Е.И., к.п.н., руководитель РОЦ БДД, методист ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»; учебник ОБЖ под ред.: Литвинова Е.Н., Смирнова А.Т., Фролова М.П., Петрова С.В., Вихоревой Т.С.

Содержание учебного предмета в 7 классе

| № | Вид программного материала | Количество часов | Планируемые результаты | |
|----------|--------------------------------------|-------------------------|---|--|
| | | | Предметные | У УД |
| 1 | Базовая часть | 50 | Предметные | У УД |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока | <ul style="list-style-type: none"> • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • 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 | <p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p>Регулятивные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Познавательные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Коммуникативные: способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</p> |
| 1.2 | Легкая атлетика | 14 | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях, беге и прыжках (в высоту и длину) | <p>Личностные: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных имеющихся внешних условиях</p> <p>Регулятивные: владение умением организации проведения соревнований по легкой атлетике</p> <p>Познавательные: владение знаниями терминологии легкой атлетики</p> <p>Коммуникативные: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных</p> |

| | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------|----|--|--|
| | | | | действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий | |
| 1.3 | Гимнастика элементами акробатики. | с | 12 | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений | <p>Личностные: владение знаниями страховки во время занятий</p> <p>Регулятивные: владеть основой выполнения гимнастических упражнений</p> <p>Познавательные: владение знаниями о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, о развитии силовых способностей и гибкости</p> <p>Коммуникативные: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий</p> |
| 1.4 | Кроссовая подготовка. | | 12 | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) | <p>Личностные: владение навыками организации соревнований по кроссу</p> <p>Регулятивные: знать технику безопасности при проведении соревнований и занятий</p> <p>Познавательные: уметь оказывать помощь в судействе</p> <p>Коммуникативные: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий</p> |
| 1.5 | Спортивные игры (волейбол) | игры | 12 | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности | <p>Личностные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Регулятивные: знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу</p> <p>Познавательные: владение знаниями терминологии по волейболу</p> <p>Коммуникативные: способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть</p> |

| | | | | |
|----------|-----------------------------|-----------|---|---|
| | | | | информационными жестами судьи. |
| 2 | Вариативная часть | 18 | | |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности | <p>Личностные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Регулятивные: знать правила и организацию проведения соревнований по баскетболу</p> <p>Познавательные: владение знаниями терминологии по баскетболу</p> <p>Коммуникативные: способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</p> |

| | | | | |
|---|--|-----------|---|---|
| 3 | Интегрированный курс ОБЖ и «Физическая культура для школьников 1-11 классов с различным уровнем здоровья» | | <ul style="list-style-type: none"> • 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; <ul style="list-style-type: none"> • овладевать умениями пользоваться ПДД. | <p>Личностные: владение навыками приемов закаливания; в ПДД формировать мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики.</p> <p>Регулятивные: влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников; в ПДД знать сигналы светофора и регулировщика.</p> <p>Познавательные: знать социально-психологические основы игровой и соревновательной деятельности; в ПДД пользоваться маршрутным и другими видами транспорта в качестве пассажира.</p> <p>Коммуникативные: владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</p> |
| | Всего часов | 68 | | |

Календарно-тематическое планирование: 68

| № урока | Дата (по плану) | Дата (по факту) | Тема урока | Кол-во часов | Виды и формы контроля | Примечание |
|---------|-----------------|-----------------|--|--------------|-----------------------|------------|
| 1 | | | Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Спринтерский и эстафетный бег: низкий старт, бег по дистанции | 1 | | |
| 2 | | | Техника бега на короткую и длинную дистанцию. ИНТ- Что такое безопасность и чрезвычайная ситуация (ЧС). | 1 | | |
| 3 | | | Спринтерский и эстафетный бег: бег на результат 60 м. | 1 | зачет | |
| 4 | | | Техника бега на короткую и длинную дистанции. Тестирование. ИНТ- Классификация ЧС. | 1 | тест | |
| 5 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись»: разбег с 9-11 шагов. Метание малого мяча.ИНТ- ЧСЛХ в городе (социуме), их классификация. | 1 | | |
| 6 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись»: разбег с 9-11 шагов, отталкивание. Метание малого мяча на дальность- оценивание техники.. | 1 | зачет | |
| 7 | | | Бег на средние дистанции: 1500 м. Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места. ИНТ- ЧС криминогенного характера. | 1 | тест | |
| 8 | | | Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Равномерный бег 15'. Преодоление горизонтальных препятствий. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе. | 1 | тест | |
| 9 | | | Равномерный бег 15'. Преодоление горизонтальных препятствий. Учебная игра по волейболу.Тестирование. ИНТ- ЧСЛХ в природе. | 1 | тест | |
| 10 | | | Равномерный бег 20'. Преодоление вертикальных препятствий. Учебная игра по волейболу.Прыжки. ИНТ- ЧС природного | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|-------|--|
| | | | характера. | | | |
| 11 | | | Равномерный бег 20'. Преодоление вертикальных препятствий. Прыжки. Учебная игра по волейболу. | 1 | | |
| 12 | | | Бег на результат: 2000 м. Учебная игра по волейболу. | 1 | зачет | |
| 13 | | | Прыжки. Тестирование. ИНТ- Происхождение землетрясений. Очаг землетрясения. Основные параметры землетрясений. | 1 | тест | |
| 14 | | | Инструктаж ТБ по гимнастике. Висы. Строевые упражнения. | 1 | | |
| 15 | | | Висы. Строевые упражнения. ИНТ- Последствия землетрясения. | 1 | | |
| 16 | | | Висы. Строевые упражнения. Оценивание подтягивания в висе (юноши) и поднятие ног в висе (девушки). | 1 | зачет | |
| 17 | | | Опорный прыжок. Тестирование. ИНТ- Рекомендации по правилам безопасного поведения во время землетрясений. | 1 | тест | |
| 18 | | | Опорный прыжок.Корректирующие, ОРУ и строевые упражнения. ИНТ- Итоговое занятие по теме “землетрясения”. | 1 | | |
| 19 | | | Опорный прыжок. Оценивание техники выполнения опорного прыжка. | 1 | зачет | |
| 20 | | | Корректирующие, ОРУ и строевые упражнения. Тестирование. ИНТ- Краткая характеристика и возможные последствия оползней, селей, обвалов. | 1 | тест | |
| 21 | | | Акробатические упражнения. Лазание по канату в 2 приема. | 1 | | |
| 22 | | | Акробатические упражнения. Лазание по канату в 2 приема. | 1 | | |
| 23 | | | Акробатические упражнения. ИНТ- Меры по предупреждению оползней, селей, обвалов, ураганов, бурь. | 1 | | |
| 24 | | | Акробатические упражнения. Лазание по канату в 2 приема. | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|-------|--|
| 25 | | | Акробатические упражнения. Лазание по канату в 2 приема. Оценивание техники выполнения акробатических упражнений. | 1 | зачет | |
| 26 | | | Акробатические комбинации. Тестирование. ИНТ-Рекомендации населению по действиям при угрозе и в ходе оползней, селей, обвалов. | 1 | тест | |
| 27 | | | Акробатические упражнения. Лазание по канату в 2 приема. Оценивание техники выполнения акробатических комбинаций. | | зачет | |
| 28 | | | Инструктаж ТБ по волейболу. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 | | |
| 29 | | | Волейбол. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ИНТ- Итоговое занятие по теме “оползни”. | 1 | | |
| 30 | | | Волейбол. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча 2 руками снизу через сетку. Оценивание техники выполнения передачи мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Учебная игра | 1 | тест | |
| 31 | | | Волейбол. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Прием мяча 2 руками снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ИНТ- Меры, принимаемые по снижению ущерба от последствий ураганов, бурь. | 1 | зачет | |
| 32 | | | Волейбол. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Прием мяча 2 руками снизу через сетку. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Оценивание техники выполнения передачи мяча снизу 2 руками в парах через сетку. Учебная игра | 1 | зачет | |
| 33 | | | Волейбол. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Прием мяча 2 руками снизу через сетку. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ИНТ- Действия населения при угрозе ураганов, бурь, смерчей. | 1 | зачет | |
| 34 | | | Волейбол Передача над собой во встречных колоннах. Прием мяча 2 руками снизу через сетку. подача-приём. Оценивание техники выполнения нижней прямой подачи. Учебная игра | 1 | тест | |
| 35 | | | Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Прием | 1 | зачет | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|------|--|
| | | | мяча 2 руками снизу. Нападающий удар. Верхняя подача-приём. Учебная игра. ИНТ- Итоговое занятие по теме “ураганы”. | | | |
| 36 | | | Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Прием мяча 2 руками снизу. Нападающий удар. Нижняя подача-приём. Учебная игра | 1 | тест | |
| 37 | | | Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар. Нижняя подача-приём. Приём мяча снизу. Учебная игра | 1 | | |
| 38 | | | Акробатические упражнения. Тестирование. ИНТ- Факторы угрозы жизни и здоровью человека. ПДД - Движение пешеходов | 1 | | |
| 39 | | | Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Прием мяча 2руками снизу. Нападающий удар. Оценивание техники выполнения нападающего удара. Нижняя подача-приём. Приём мяча снизу. Учебная игра. ИНТ- Причины возникновения лесных и торфяных пожаров.. | 1 | тест | |
| 40 | | | Инструктаж ТБ по баскетболу. Передачи мяча различными способами. Бросок 2 руками снизу в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | тест | |
| 41 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Бросок 2 руками снизу в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра. ИНТ- Ленинградская область – зона повышенной опасности возникновения лесных и торфяных пожаров.. | 1 | | |
| 42 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Бросок 2 руками снизу в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | | |
| 43 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Бросок 2 руками от головы в прыжке. Оценивание техники выполнения ведения мяча с разной высотой отскока и изменением направления. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--------|--|
| 44 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Бросок 2 руками от головы в прыжке. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра. ИНТ- Рекомендации населению по профилактике лесных и торфяных пожаров. | 1 | заачет | |
| 45 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | | |
| 46 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная играИНТ- Правила безопасного поведения во время лесных и торфяных пожаров. ПДД - Обязанности пассажиров и правила перевозки людей. | 1 | | |
| 47 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Оценивание техники выполнения броска мяча 2 руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | | |
| 48 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Бросок одной рукой от плеча в двиИНТ- Итоговое занятие по теме “лесные и торфяные пожары”. ПДД - Сигналы светофора и регулировщикажнении. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 | | |
| 49 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра. ИНТ- Отработка действий учащихся при угрозе наводнения.. | 1 | | |
| 50 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Ведение мяча. ИНТ- Меры безопасности при их тушении. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра | 1 | тест | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|-------|--|
| 51 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Ведение мяча. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. ИНТ-Отработка действий учащихся при пожаре в помещении. | 1 | | |
| 52 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Оценивание техники выполнения передачи мяча в тройках со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Ведение мяча. Учебная игра | 1 | зачет | |
| 53 | | | Броски в кольцо. ИНТ- Правила оказания первой медицинской помощи при переломах верхних и нижних конечностей. ПДД - Дорожные знаки и дорожная разметка | 1 | | |
| 54 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Ведение мяча. Учебная игра | 1 | | |
| 55 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Ведение мяча. Учебная игра | | | |
| 56 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Оценивание техники выполнения штрафного броска. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Ведение мяча. Учебная игра | 1 | | |
| 57 | | | Баскетбол. Сочетание приёмов. Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Ведение мяча. Учебная игра. ИНТ- Практическое занятие по обработке действий учащихся при наводнениях и пожарах. | 1 | тест | |
| 58 | | | Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе 15'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Учебная игра | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|-------|--|
| 59 | | | Бег в равномерном темпе 17'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Учебная игра. ИНТ- Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах. | 1 | тест | |
| 60 | | | Бег в равномерном темпе 20'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Учебная игра. ИНТ- Экскурсия в историю наводнений в Санкт-Петербурге. | 1 | | |
| 61 | | | Бег в равномерном темпе 20'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места. | 1 | тест | |
| 62 | | | Бег в равномерном темпе 20'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе. | 1 | тест | |
| 63 | | | Бег на результат: 2000 м. Учебная игра. ИНТ- Оповещение и информация населения при наводнении. | 1 | | |
| 64 | | | Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Спринтерский и эстафетный бег. ИНТ- Психологическая подготовленность человека к действиям ЧС при наводнении. | 1 | зачет | |
| 65 | | | Спринтерский и эстафетный бег: высокий старт, бег по дистанции, финиширование | 1 | | |
| 66 | | | Спринтерский и эстафетный бег: бег на результат 60 м. Тестирование. ИНТ- Порядок и последовательность грамотных действий во время наводнения. | 1 | | |
| 67 | | | Метание малого мяча на дальность. Прыжок в высоту. | 1 | зачет | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|
| 68 | | | Метание малого мяча на дальность. Прыжок в высоту. ИНТ-Итоговое занятие по теме “наводнения”. ПДД - Опасные бытовые привычки на дороге | 1 | | |
|----|--|--|--|---|--|--|

Итого:

| Количество часов по плану | Количество часов по факту | Выполнение программы (нужное подчеркнуть) |
|---------------------------|---------------------------|---|
| | | Программа выполнена за счет уплотнения Программы выполнена в полном объеме |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|----------|---|------------|
| 1 | Основная литература для учителя | |
| 1.1 | Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М.: Просвещение, 2010 | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. | Д |
| 1.3 | М. Я Виленский, И. М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации. | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре. 7 класс. Методическое пособие /А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – М.: Планета, 2020 | Д |
| 1.5 | Физическое воспитание в школе/ авт.-сост. Е. Л. Гордияш и др.- Волгоград: Учитель, 2008 | Д |
| 1.6 | Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2005 | Д |

| | | |
|-----|---|---|
| 1.7 | Справочник учителя физической культуры / авт.- сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008 | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя | |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4 | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5 | Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. 3-е изд., стереотип. - М.: Планета, 2016 | Д |
| 2.6 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009 | Д |
| 2.7 | Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе / авт.-сост. М. В. Видякин - Волгоград: Учитель, 2004. | Д |
| 2.8 | Олимпийская летопись Петербурга/ авт.-сост. Т. В. Казанкина, С. С. Филиппов.- ИПК «ВЕСТИ», Санкт-Петербург, 2002. | Д |
| 2.9 | Физическая культура: 5-9 класс : тестовый контроль : пособие для учителя / В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2007. | Д |

| | | |
|----------|---|---|
| 2.10 | Поурочные разработки по физкультуре: 5-9-классы.- М.: ВАКО, 2010. | Д |
| 2.11 | Физическая культура. 5 класс: Пособие для учителя.- М.: Айрис-пресс, 2004. | Д |
| 2.12 | Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-6-кл.: Пособие для учителя.- М.: Гуманитарное изд. центр ВЛАДОС, 2004. | Д |
| 2.13 | Нестандартные уроки физкультуры. 7 класс / сост. С. Е. Голомидова – Волгоград: Учитель – АСТ, 2004. | Д |
| 2.14 | Физкультура. 7 класс: Поурочные планы / авт.- сост. Г. В. Бондаренкова, Н. И. Коваленко, А. Ю. Уточкин.- Волгоград: Учитель, 2005. | Д |
| 2.15 | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: методическое пособие.- М.: изд-во НЦЭНАС, 2006. | Д |
| 2.16 | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: методическое пособие.- М.: изд-во НЦЭНАС, 2003. | Д |
| 2.17 | Колодницкий Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2004. | Д |
| 2.18 | Вячеслав Платонов. Моя профессия – игра. Книга тренера.- СПб: Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007 | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся | |

| | | |
|----------|---|---|
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 3.2 | Вячеслав Платонов. Моя профессия – игра. Книга тренера.- СПб: Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007 | Д |
| 3.3 | Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России./ В. С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2003 | Д |
| 3.4 | Хатха- йога для детей: Книга для учащихся и родителей.- М.- Просвещение, 1993. | Д |
| 3.5 | Двадцать жизней Шаварша.- М.: Физкультура и спорт, 1988. | Д |
| 4 | Технические средства обучения | |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| 4.3 | Мультимедийный компьютер | Д |
| 4.4 | Копировальный аппарат | Д |
| 4.5 | Цифровая фотокамера | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование | |

| | | |
|------|---|---|
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Гантели наборные | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты, мишени для метания) | П |
| 5.8 | Мячи набивные весом 1 кг, 3 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9 | Палка гимнастическая | К |
| 5.10 | Скакалка детская | К |
| 5.11 | Мат гимнастический | П |
| 5.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13 | Кегли | К |
| 5.14 | Обруч детский | К |

| | | |
|------|---|---|
| 5.15 | Рулетка измерительная | К |
| 5.16 | Стойка для штанги | Д |
| 5.17 | Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей | П |
| 5.18 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | П |
| 5.19 | Сетка волейбольная | Д |
| 5.20 | Аптечка медицинская | Д |
| 5.21 | Коврик гимнастический | К |
| 5.22 | Штанги тренировочные | П |
| 5.23 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.24 | Стойки для прыжков в высоту | Д |
| 5.24 | Фишки | П |
| 5.25 | Стойки волейбольные | Д |
| 5.26 | Бревно гимнастическое высокое | П |
| 5.27 | Ворота для мини-футбола | П |

| | | |
|----------|--------------------------------|---|
| 5.28 | Жилетки игровые цветные | П |
| 6 | Пришкольный стадион | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | П |
| 6.2 | Игровое поле для мини- футбола | П |
| 6.3 | Площадка игровая баскетбольная | П |