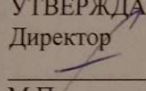


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 50

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методической комиссии  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022 г.

Составлена на основе  
Федерального  
государственного  
образовательного стандарта  
общего образования

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 9  
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
  
А.А. Громов  
М.П.  
Приказ № 270 от 31.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По физической культуре**

**Для 7а, б, в**

**Составитель Балдыков И.А**

**Рецензент Прозорова О.А**

Ижевск  
2022 г.

## 7 класс

Цель обучения образовательной области «Физическая культура» в средней школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формируются задачи учебного предмета :

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаниях, метаниях;
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, лыжный спорт, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости ;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности ;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «гимнастика», «лёгкая атлетика», «лыжная подготовка», « спортивные и подвижные игры»

Программа составлена из расчёта Зубных часа в неделю, 102 урока в учебный год. Учебный год разделён на четыре четверти по разделам: 1 четверть – лёгкая атлетика, баскетбол; 2 четверть – баскетбол, волейбол; 3 четверть – лыжная подготовка и гимнастика; 4 четверть – лёгкая атлетика. Порядок и темы уроков могут быть изменены по причине погодных условий, наличия и исправности инвентаря

В 7 классе содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем выполнения учащимися учебных нормативов, освоения учебной программы, посещения и активности на уроках.

В целях контроля за результативностью занятий физической культурой во всех классах 2 раза в год проводится проверка физической подготовленности учащихся: бег 30 м., 60 м., 6-ти минутный бег, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, подтягивание, челночный бег 3x10 м., сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на гибкость и пресс

Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценивается на общих основаниях , аналогично основной группе, но при этом исключаются те виды движений и контрольные нормативы, которые им противопоказаны.

Учащиеся, отнесённые к СМГ занимаются по отдельной программе или готовят доклады по основам знаний или занимаются по учебнику « Физическая культура»

Учащиеся после заболеваний занимаются по учебнику « Физическая культура»

Вид учебного материала	Количество часов	Практика	Основы знаний
1.Лёгкая атлетика	22	22	В процессе уроков
2.Баскетбол	15	15	
3.Волейбол	15	15	
4.Гимнастика	10	10	
5.Лыжная подготовка	20	20	
! 6.Сдача контрольных нормативов, подготовка к сдаче норм ГТО	12	12	
7. Футбол, мини-футбол	8	8	
Итого	102		

**7 класс**

### **Учебный план на год**

Основы знаний:

- 1.Олимпийское движение в России.
- 2.Техническая подготовка:
  - двигательное действие
  - двигательное умение
  - двигательный навык.
3. Влияние занятий Ф.К. на формирование положительных качеств личности человека.

4. Организация досуга средствами ФК.

5. Техника движения:

- оценка техники движения

6. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью.

7. Ведение дневника самонаблюдения по предмету «физическая культура»

\*8. Национально-региональный компонент ( известные спортсмены Удмуртии)

### Контрольные нормативы 7 класс

	мальчики						девочки					
	начало года			конец года			начало года			конец года		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	5,2	5,4	5,6	5с	5,2	5,4	5,4	5,6	5,8	5,2	5,4	5,6
Бег 60 м	10,2	10,7	11с	10с	10,5	10,8	10,4	10,8	11,2	10,2	10,6	11,0с
6-ти мин. Бег	1200	1100	900	1250	1150	1000	1100	1000	800	1150	1100	900
Бег 1500 м	7,51	8,21	9,11	7,41	8,11	9,01	8,31	9,01	9,41	8,21	8,51	9,31
Метание мяча	34м	30м	22м	36м	32м	24м	24м	20м	16м	25м	21м	17м

<b>Прыжок в длину с места</b>	180с м	165	150	190	175	160	165	155	145	170	160	150
<b>Челночный бег 3х10 м</b>	8,3с	8,6	9,1	8,1	8,4	8,9	8,5	8,8	9,2	8,3	8,6	9
<b>Прыжок в высоту</b>	110	100	90				100	90	80			
<b>Подтягивание</b>	4	3	2	6	4	3	16	13	10	18	15	11
<b>Упр-е на пресс за 30 с</b>	25	22	19	27	24	21	24	21	18	25	22	19
<b>Бег на лыжах 2 км</b>	14ми н	15ми н	16ми н				15ми н	16ми н	17ми н			

### Поурочное тематическое планирование

№ урока	Тема в разделе	Предметные результаты	Основные виды деятельности учащихся	Контроль
1.1*	Лёгкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики. Известные спортсмены Удмуртии	Уметь формулировать правила безопасного поведения в зале и на улице. Знать о Валерии Медведцеве	ОРУ. Бег до 5 мин в медленном темпе	Устный опрос
2.1	Кроссовая подготовка. Спец.беговые упражнения.	Правильная работа рук и ног при стартовом разгоне и беге.	ОРУ в движении. Спец.беговые упражнения. Бег в равномерном темпе.	Коррекция
3.1	Кроссовая подготовка. Спец.беговые упражнения.	Техника бега в гору и с горы.	ОРУ в движении. Спец.беговые упражнения. Бег по кроссовой дистанции в среднем темпе	Коррекция
4.1	Кроссовая подготовка. Бег на	Показать свой максимальный	ОРУ . Спец.беговые упражнения. Бег с	Выявление лучших,

	время: 500м-мальчики; 400м.-девочки	результат	максимальной скоростью	засечка времени
5.1	Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.	Техника стартового разгона, финиширование	ОРУ. Спец.беговые упражнения.П/и. « Захват знамени»	Коррекция
6.1 !	Бег на время 30, 60м.на время. Подготовка к сдаче ГТО	Уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью	ОРУ .Спец. беговые упражнения.Бег в соревновательном режиме	Показать результат из таблицы
7.1	Эстафетный бег, техника метания малого мяча на дальность	Техника передачи эстафетной палочки, бросковое движение в метании	Командные эстафеты с эстафетной палочкой. Метание мяча в парах	Коррекция
8.1	Длительный бег (6-8мин) ,техника метания со скрестным шагом.	Уметь держать равномерный темп при беге, « скрестный шаг»	ОРУ. Бег с чередованием упражнений Метание мяча в парах со скрестным шагом	Коррекция
9.1 !	СКН: 6-ти мин.бег , Подготовка к сдаче ГТО метание мяча с разбега	Уметь противостоять утомлению,	ОРУ в движении. Бег на заданную дистанцию. Метание мяча в парах с трёх шагов разбега	Коррекция
10.1 !	СКН: метание мяча на дальность, Подготовка к сдаче ГТО подвижные игры	Максимальное усилие в броске ,метание по правилам, соблюдение правил игры	ОРУ. Метание на результат. П/и «снайпер»	Определение результата
11.7	Совершенствование техники ранее изученных элементов футбола	Передача и ведение мяча в футболе, контроль мяча	ОРУ. Ведение мяча шагом и бегом, передачи мяча в парах	Коррекция
12.7	Передачи мяча, удар по катящемуся мячу	Точность передачи, уметь подстроиться под мяч	ОРУ. Передачи мяча в парах, удары по воротам после передачи партнёра	Коррекция
13.7	Передачи мяча, удар по катящемуся мячу, совершенствование техники контр. Норм.	Точность передачи, уметь подстроиться под мяч	ОРУ. Передачи мяча в парах, удары по воротам после передачи партнёра, прыжки в длину с места	Коррекция
14.7	Передачи мяча, удар. по катящемуся мячу, совершенствование техники контр. Норм-ов	Точность передачи, уметь подстроиться под мяч	ОРУ. Передачи мяча в парах, удары по воротам после передачи партнёра, челночный бег	Коррекция

15.6 !	Сдача контрольных нормативов Подготовка к сдаче ГТО	Показать результат	ОРУ. Прыжок в длину с места Подвижные игры	Определение результата
16.6 !	Сдача контрольных нормативов Подготовка к сдаче ГТО	Показать результат	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие физических качеств	Определение результата
17.6 !	Сдача контрольных нормативов Подготовка к сдаче ГТО	Показать результат	ОРУ. Упражнение на гибкость; подтягивание, упражнение на пресс	Определение результата
<b>Баскетбол</b>				
18.2	БАСКЕТБОЛ Первичный инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Правила безопасной работе с мячами. Уметь формулировать правила поведения при работе с мячом.	ОРУ. Ходьба, бег с заданиями, работа с мячами в парах	Устный опрос, коррекция
19.2	Передвижения, перемещения с изменением направления и скорости; остановки, повороты. Ведение мяча на месте и в движении шагом	Контроль мяча при работе с мячом.	ОРУ. Перемещения с изменением направления, остановка в два шага и прыжком, работа в парах.	Коррекция
20.2	Ловля и передачи мяча в парах на месте и с шагом. Ведение мяча шагом и бегом.	Уметь ловить и передавать мяч на заданное расстояние. Контроль мяча	Ловля и передачи мяча в парах на месте и с шагом. Ведение мяча шагом и бегом	Коррекция
21.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения,	Контроль мяча, правильно выбирать руку для ведения	ОРУ с мячами. Работа в парах. Передвижение змейкой, с ускорением	Коррекция

	перевод мяча.			
22.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, перевод мяча, передачи мяча	Контроль мяча, правильно выбирать руку для ведения, точность передачи.	ОРУ с мячами. Работа в парах. Передвижение змейкой, с ускорением, с передачей мяча	Коррекция
23.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, перевод мяча, передачи мяча	Контроль мяча, правильно выбирать руку для ведения, точность передачи.	ОРУ с мячами. Работа в парах. Передвижение змейкой, с ускорением, с передачей мяча. П/и «Пять передач»	Коррекция
24.2	Броски мяча в кольцо с места и в прыжке после остановки	Точность броска, правильность броска после ведения	ОРУ в парах, самостоятельная работа с мячом, работа в группах	Коррекция
25.2	Броски мяча в кольцо с места и в прыжке после остановки. Учебная игра.	Точность броска, правильность броска после ведения	ОРУ в парах, самостоятельная работа с мячом, работа в группах. Учебная игра 2х2; 3х3 на одно и два кольца	Коррекция, судейство
26.2	Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола	Правила выполнения штрафного броска, взаимодействия в команде	ОРУ в парах, самостоятельная работа с мячом. Учебная игра 2х2; 3х3 на одно и два кольца	Коррекция и судейство
27.2	Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола	Правила выполнения штрафного броска, взаимодействия в команде	ОРУ в парах, самостоятельная работа с мячом. Учебная игра 2х2; 3х3 на одно и два кольца	Коррекция и судейство
28.2	Бросок в кольцо одной рукой с места и в прыжке после ведения ( в два шага)	Соблюдать правильную технику движения	ОРУ, самостоятельная работа с мячом	Коррекция
29.2	Бросок мяча в кольцо после ведения и после передачи мяча. Учебная игра	Соблюдать правильную технику движения, правила игры	ОРУ с мячами, самостоятельная работа и работа в парах. Учебная игра 2х2 и 3х3 на одно и два кольца	Коррекция и судейство
30.2	Бросок мяча в кольцо после ведения и после передачи мяча.	Соблюдать правильную технику движения, правила игры	ОРУ с мячами, самостоятельная работа и работа в парах. Учебная игра 2х2 и 3х3 на одно и два кольца	Коррекция и судейство



	Учебная игра			
31.2	Штрафной бросок на оценку. Учебная игра .	Точность броска, взаимодействие в команде	ОРУ с мячами, игра на уменьшенной площадке 2х2,3х3 и на всю площадку 5х5	Коррекция и судейство
32.2	Учебная двухсторонняя игра.	Правила игры. Уметь выходить на свободное место на площадке	ОРУ в парах, игра в баскетбол на всю площадку 5/5	Коррекция и судейство
33.2	Учебная игра «Пять передач»	Взаимодействие в команде	ОРУ в парах, игра в баскетбол на всю площадку 5/5	Коррекция и судейство
<b>Волейбол 15 часов</b>				
34.3	Техника передачи мяча сверху двумя руками с места и после перемещений	Правильное выполнение передач, подход к мячу	ОРУ с мячами, самостоятельная работа и работа в парах с мячом.	коррекция
35.3	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	Правильное выполнение передач, подход к мячу	ОРУ с мячами, самостоятельная работа и работа в парах с мячом.	коррекция
36.3	Техника нижней прямой подачи	Уметь правильно соблюдать технику упражнения, правильно подбрасывать мяч при подаче	ОРУ с мячами, подачи мяча в парах без сетки и через сетку с 3-х и с 6-и метров	Коррекция
37.3	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии, приём подачи в зону 3 номера	Правильное положение при приёме мяча	ОРУ в парах, подачи мяча через сетку, приём мяча в парах после передач и после подачи через сетку	Коррекция
38.3	Совершенствован ие изучаемых элементов волейбола	Правильное положение при приёме мяча	ОРУ в парах, подачи мяча через сетку, приём мяча в парах после передач и после подачи через сетку	коррекция
39.3	Передача мяча в зону 3, затем в зону 4 или 2	Поворот игрока при передаче	ОРУ в парах, передачи мяча в парах у сетки с перебросом мяча через сетку	Коррекция
40.3	Нападающий удар, передачи мяча из зоны в зону	Правильно выполнять удар по высоте, точность передач	ОРУ в парах. Нападающий удар с места в парах без сетки, передачи и приём, передачи мяча у сетки	Коррекция
41.3	Нападающий удар, передачи мяча из зоны в <u>зону</u>	Правильно выполнять удар по высоте, точность передач	ОРУ в парах. Нападающий удар с места в парах без сетки и через сетку без прыжка, передачи и приём, передачи мяча у сетки	Коррекция
42.3				
43.3	Нижняя боковая	Правильность выполнения	Подачи мяча в парах без сетки	Коррекция

44.3	подача, учебная игра	движений	и через сетку, двухсторонняя игра	
45.3	Совершенствование освоенных элементов по волейболу. Учебная игра	Уметь выполнять командные действия в игре, уметь выполнять передачу партнёру	ОРУ. Двухсторонняя игра, упражнения на развитие ф.к.	Коррекция
46.3	Совершенствование освоенных элементов по волейболу. Учебная игра	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы.	ОРУ. Двухсторонняя игра, упражнения на развитие ф.к.	Коррекция
47.3	Учебная двухсторонняя игра.	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	ОРУ. Двухсторонняя игра, упражнения на развитие ф.к.	Коррекция
48.3	Учебная двухсторонняя игра	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	ОРУ	Судейство
<b>4. Гимнастика</b>		<b>5. Лыжная подготовка</b>		

49.5	Лыжная подготовка. Первичный инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	Безопасное передвижение с лыжами и на лыжах. ПДД при передвижении к месту занятий	Выполнение команд «становись», «равняйся», «смирно». Передвижение с лыжами в руках	Устный опрос
50.5	Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах.	Уметь проходить дистанцию до 2км на лыжах, выполнять спуски и подъемы.	ОРУ. Прохождение до 2км классическим стилем.	Наблюдение
51.4	ГИМНАСТИКА ОТ на уроках гимнастики Строевые упражнения	Уметь выполнять команды	ОРУ. Строевые упражнения, работа на гимнастических матах в группах	Устный опрос
52.5	Одновременный двухшажный ход	Согласованная работа рук и ног	ОРУ. Передвижение под гору и по равнине	Наблюдение
53.5	Прохождение	Уметь проходить	ОРУ. Прохождение до 3км	Наблюдение

	учебной дистанции 2 км.	дистанцию до 2км на лыжах.	классическим стилем.	
54.4	Строевые упражнения. Элементы акробатики, развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять команды. Показать правильное выполнение упражнений	Перестроения в шеренгах, работа в группах. Акробатика: кувырки вперед, назад в различные положения, стойка на голове	Коррекция
55.5	Совершенствовани е одновременного 2-х шажного хода	Согласованная работа рук и ног	ОРУ. Занятия на учебной трассе	Коррекция
56.5 !	Прохождение дистанции 2 км на время Подготовка к сдаче ГТО	Показать результат из таблицы контрольных нормативов	Прохождение дистанции свободным стилем.	Определение результата
57.4	Опорный прыжок, акробатическая комбинация	Наскок на мостик, отталкивание, слитное выполнение элементов акробатики	Перестроения в шеренгах, работа в группах, страховка. Прыжок: согнув ноги (мал.), ноги врозь (дев).	Коррекция, страховка
58.5	Техника конькового хода	Скользкий шаг, прокат на лыже	ОРУ. Занятия на учебной трассе: работа без лыжных палок	Коррекция
59.5	Совершенствовани е одновременного 2-хшажного хода	Уметь проходить дистанцию до 3км на лыжах.	Прохождение учебной дистанции с использованием О.2-хшажного хода	Коррекция
60.4	Акробатическая комбинация, опорный прыжок.	Уметь страховать партнёра при прыжке, слитное выполнение комбинации	ОРУ. Работа в группах, страховка	Коррекция, страховка
61.5	Техника одновременного одношажного хода на оценку	Показать правильное выполнение лыжного хода	ОРУ. Работа на учебной трассе	Оценка техники передвижения
62.5	Коньковый ход. Прохождение учебной дистанции	Согласованная работа ног	Работа на учебной трассе; прохождение дистанции до 3-х км.	Коррекция
63.4	Акробатическая комбинация на оценку, опорный прыжок	Выполнять акробатическую комбинацию без ошибок	ОРУ. Работа в группах. Страховка на прыжке	Правильность выполнения
64.5	Одновременный двухшажный коньковый ход	Согласованная работа рук и ног	ОРУ. Работа на учебной трассе	коррекция
65.5	Прохождение учебной дистанции	Умение подбирать лыжный ход в зависимости от рельефа трассы	Прохождение учебной дистанции до 4-х км.	Наблюдение
66.4	Опорный прыжок	Показать правильную	ОРУ. Работа в группах.	Оценка

	на оценку, лазание по канату	технику прыжка	Лазание по канату в три приёма	техники прыжка, страх овка
67.5	Одновременный двухшажный коньковый ход	Согласованная работа рук и ног	ОРУ. Занятия на учебной трассе	Наблюдение
68.5	Развитие выносливости	Умение контролировать усталость	ОРУ. Прохождение учебной дистанции свободным стилем до 5-ти км.	Наблюдение
69.4	Лазание по канату, упражнения на гимнастических брусках	Слаженная работа рук и ног при лазании,	ОРУ. Работа в группах, махи и соскок на брусках	Подстраховка
70.5	Техника спуска с горы и подъёма в гору	Сохранение равновесия при спуске с горы	Спуск с горы в различных стойках, подъём в гору «ёлочкой» и «лесенкой»	Наблюдение
71.5	Развитие выносливости	Умение контролировать усталость	Прохождение зачётной дистанции в среднем темпе	Наблюдение
72.4	Упражнения на гимнастических брусках. Лазание	Координация движений	ОРУ. Работа на снарядах по отделениям	Коррекция, страховка
73.5	Бег на лыжах на время 3км. ! Подготовка к сдаче ГТО	Уметь рассчитать силы на всю дистанцию	ОРУ. Прохождение дистанции свободным стилем	Фиксация результата
74.5	Поворот и торможение «плугом»	Правильная работа ног при выполнении упражнений	Выполнение поворотов и торможений при спуске с горы	Коррекция
75.4	Техника лазания на оценку, упражнения на гимнастических брусках	Координация движений	Лазание по канату в три приёма , комбинация на брусках	Оценка техники
76.5	Прохождение учебной дистанции	Демонстрировать изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа трассы	Передвижение различными способами	наблюдение
77.5	Подвижные игры на лыжах.	Уметь спускаться с горы и подниматься в гору.	Игра в «салки» на лыжах	Судейство
78.6	Подвижные игры	Уметь подтягиваться и отжиматься	ОРУ. Развитие ф.к.	Коррекция
Лёгкая атлетика				
Футбол				
79.1	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках лёгкой атлетики подвижные игры.	Уметь выполнять требования ТБ	Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики.	Устный опрос
80.1	Прыжок в высоту	Определить свою	ОРУ. Прыжки с разных сторон	Коррекция

	способом «перешагивание»	толчковую ногу и свой разбег.	с трёх и пяти шагов на маленькой высоте.	
81.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Переход через планку, приземление	ОРУ. Прыжки с более длинного разбега на большей высоте.	Коррекция
82.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	Уметь выполнить прыжок на заданную высоту.	ОРУ. Прыжки по правилам соревнований	Показать результат из таблицы
83.7	Совершенствование техники ранее изученных элементов футбола	Передача и ведение мяча в футболе, контроль мяча	ОРУ. Ведение мяча шагом и бегом, передачи мяча в парах	Коррекция
84.7	Передачи мяча при параллельном движении в футболе	Ведение и передача мяча	ОРУ. Работа с мячом в парах и группах, прыжки в длину с места	Коррекция
85.7	Передачи мяча при параллельном движении в футболе	Ведение и передача мяча	ОРУ. Работа с мячом в парах и группах, челночный бег	Коррекция
86.6 !	СКН- прыжок в длину с места. Совершенствование техники челночного бега Подготовка к сдаче ГТО	Уметь правильно соблюдать технику упражнения.	ОРУ. Прыжок с места на результат. Челночный бег в медленном и среднем темпе	Показать результат из таблицы
87.6 !	Сдача контрольных нормативов- челночный бег 3 по 10 м. Подготовка к сдаче ГТО	Уметь показать нужный результат	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы
88.6 !	Силовые упражнения, развитие гибкости	Знать понятия «активная» и «пассивная» гибкость	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы
89.6 !	Подтягивание, упражнения на брюшной пресс.	Уметь подтягиваться	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы
90.1	Метание мяча в вертикальную цель.	Уметь попадать в цель.	ОРУ. Метание мяча в мишень с трёх, четырёх метров	Коррекция
91.1	Метание мяча в вертикальную цель.	Уметь попадать в цель.	ОРУ. Метание мяча в мишень с трёх, четырёх метров	Коррекция

92.6	Подвижные игры.	Уметь ловить мяч	Игра «снайпер», упражнения на развитие ф.к.	Коррекция
93.1	Бег на короткие дистанции.	Уметь максимально развить скорость на короткой дистанции.	Спец. беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разбег. Бег 20,30,40м.	коррекция
94.1 !	СКН Подготовка к сдаче ГТО	Уметь максимально развить скорость на короткой дистанции.	Спец. беговые упражнения. Бег на время 30м., 60м.	Показать результат из таблицы
95.1 !	Метание теннисного мяча на дальность Подготовка к сдаче ГТО	Уметь максимально далеко выполнить бросок	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Метание мяча с места и с двух шагов	коррекция
96.1	Эстафетный бег, метание мяча	Уметь передавать эстафетную палочку	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе, метание	коррекция
97.1 !	Метание мяча на результат. Подготовка к сдаче ГТО	Правила сор. по метаниям	ОРУ. Метания, бег с чередованиями упражнений	Показать результат из таблицы
98.1	Бег на выносливость в медленном темпе Подвижные игры	Уметь бежать в равномерном темпе	ОРУ. Бег 3-6 минут в равномерном темпе. Пли «Захват знамени»	Судейство
99.1 !	СКН- 6-ти минутный бег Подготовка к сдаче ГТО	Пробежать определённую дистанцию за определенное время	ОРУ. Бег на результат, подвижные игры	Показать результат из таблицы
100.6	Игра в футбол	Тактические действия в игре.	ОРУ. Двухсторонняя игра	Судейство
101.6 *	Спортивные и подвижные игры. Известные спортсмены Удмуртии	Уметь играть в футбол, снайпер «захват знамени». Знать о Галине Кулаковой	ОРУ, Подвижные игры	Судейство
102.6	Спортивные и подвижные игры.	Уметь играть в футбол, снайпер, «захват знамени».	ОРУ Подвижные игры	Судейство

### Учебно-методическое обеспечение программы.

1.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. - М., ВАКО, 2010. – 400 с. - (В помощь школьному учителю).

2. Малков Ю. П. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Ижевск, Изд-во Удм. Ун-та, 1995. 138 с.

3. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1 - 11 классы: методическое пособие / В.А. Лепешкин. – М., Дрофа, 2006. – 94 с.: ил. – (Библиотека учителя).
4. А.П. Матвеев «Физическая культура» Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012г.

5А.П. Матвеев Поурочные разработки по физкультуре. 5-11классы. Москва «Просвещение» 2008

6.А.П.Матвеев « Физическая культура» 6-7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва « Просвещение» 2011