

Министерство образования Республики Коми  
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 12» с. Читаево  
( ГОУ РК «СКШИ № 12» с. Читаево)  
«12 №-а торъя (коррекционнӧй) школа-интернат» Читаев сиктын Коми  
Республикаса канму общеобразовательнӧй учреждение

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 7 от «30» 08 2012 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы – К.В. Пиханова  
Приказ № 223 от «31» 08 2012 г.



Рабочая программа  
учебного предмета

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

7 класс

Срок реализации  
программы: 1 год

Разработчик программы: Хотемов Э.А.  
учитель  
физкультуры

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корригируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально – волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корригирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно- временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Они включаются в каждый раздел в соответствии с тематикой. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров. Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как биология, чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

*а) общепедагогические методы:*

- словесные –объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

*б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:*

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

*Основные типы уроков:*

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

*Виды и формы организации работы на уроке:*

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

*Элементы образовательных технологий:*

здоровьесберегающая технология ;

технология игрового обучения;

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с учебным планом рабочая программа в 7 классе рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю):

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

Личностными результатами освоения учащимися коррекционной школы содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

### **Предметные результаты.**

**Минимальный уровень:** представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:** практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 24 владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных



двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Содержание учебного предмета

Основы знаний.

Гимнастика.

Теоретические сведения

Как правильно выполнять размыкания уступами. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков).

Простые и смешанные висы

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне.

Лазание и перелезание

Лазание по канату в два и три приема (на скорость). Вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).

Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук.

Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке..

Бег по коридору шир.10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение рас. до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

Лазание и перелезание

Отработка навыков лазания по канату в два и три приема.

### **Подвижные и спортивные игры.**

Волейбол

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма.

Верхняя передача мяча. Учебная игра.

Подвижные игры с элементами ОРУ

Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча.

Коррекционные игры

Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами ОРУ

Игры с элементами волейбола и баскетбола.

Баскетбол

Основные правила игры. Штрафные броски.

Отработка техники игры.

Подвижные игры с элементами ОРУ

Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча.

Коррекционные игры

Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами ОРУ

Игры с элементами волейбола и баскетбола.

### **Лыжная подготовка**

Теоретические сведения

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований.

Практическая часть

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м., 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах.

### **Легкая атлетика**

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с ускорением и на время (40, 60 м.). Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.

Метание

Метание м/м в цель из положения лежа. Метание м/м на дальность с разбега. Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель

Бег

Отработка навыков медленного бега и бега на скорость (60-100 м.). Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо. Многоскоки с места и с разбега на результат. Отработка техники прыжков в длину и высоту.

Метание

Совершенствование техники метания м/м в цель и на дальность.

### **Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля**

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями Стандарта являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие задачи: 3) закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки; ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий; обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов; предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации; позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции. Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. Оценка результатов осуществляется на основе следующих принципов: 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); 2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся; 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП. Эти принципы отражают целостность системы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), представляют обобщенные характеристики оценки их учебных и личностных достижений. Обеспечение дифференцированной оценки достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеет определяющее значение для оценки качества образования. В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат

личностные и предметные результаты. Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. Система оценки распространяется на личностные и предметные результаты освоения АООП. Критерии оценки личностных результатов с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (оценка продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями).

Основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие/несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Таким образом, усвоенные предметные результаты оцениваются с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» /«неверно» свидетельствует о частоте допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию прочности предметные результаты оцениваются как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные). Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: по способу предъявления (устные, письменные, практические); по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками: - зачёт, определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (навыками) и результатом строго индивидуально, незачет – отсутствие каких-либо положительных результатов.

При оценке итоговых предметных результатов из всего спектра оценок выбирают такие, которые стимулируют учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывают положительное влияние на формирование жизненных компетенций. Оценка деятельности педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осуществляется на основе интегративных показателей, свидетельствующих о положительной динамике развития обучающегося («было» - «стало») или в сложных случаях сохранении его психоэмоционального статуса.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Гимнастика	24	
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1	
2	Строевые упражнения. Перестроения.	1	



3	Кувырок вперед.	1	
4	Кувырок назад.	1	
5	Техника кувырков вперед и назад слитно.	1	
6	Акробатическое соединение из четырех элементов.	1	
7	Акробатическое соединение.	1	
8	Акробатическое соединение	1	
9	Акробатический комплекс.	1	
10	Упражнение с гимнастической скакалкой.	1	
11	Упражнение с гимнастической палкой.	1	
12	Стойка на голове. Перекладина – подъем переворотом.	1	
13	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	
14	Стойка на голове. Перекладина – подъем переворотом.	1	
15	Комплекс упражнений на развитие силы.	1	
16	Стойка на голове. Акробатический комплекс упражнений.	1	
17	Комплекс упражнений утренней зарядки.	1	
18	Акробатический комплекс упражнений.	1	
19	Стойка на руках. Стойка на голове.	1	
20	Подъем переворотом.	1	
21	Эстафета с элементами гимнастики.	1	
22	Атлетическая гимнастика.	1	
23	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
24	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	24	
25	Правила и обязанности игроков. Техника игры в баскетбол	1	
26	Бросок на дальность баскетбольного мяча. Длинная передача.	1	
27	Передача мяча с трех шагов.	1	
28	Передача мяча отскоком.	1	
29	Передачи мяча.	1	
30	Техника передач мяча.	1	
31	Передачи мяча отскоком.	1	
32	Передачи мяча.	1	
33	Техника передела мяча.	1	
34	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
35	Ведение мяча на месте и в движении	1	

36	Броски мяча в кольцо.	1	
37	Броски мяча в кольцо	1	
38	Ведение мяча и бросок в кольцо .	1	
39	Техника игры в нападении и в защите	1	
40	Игра в баскетбол по правилам.	1	
41	Техника безопасности при игре с мячом.	1	
42	Правила игры в волейбол.	1	
43	Подача с низу, с верху. Прием с верху и с низу.	1	
44	Подача с низу, с верху. Прием с верху и с низу	1	
45	Подача с низу, с верху. Прием с верху и с низу	1	
46	Подача с низу, с верху. Прием с верху и с низу	1	
47	Игра в волейбол	1	
48	Игра в волейбол.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	34	
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
51	Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	
52	Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	
53	Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	
54	Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	
55	Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	
56	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1км.	1	
57	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 2 км.	1	
58	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 2 км.	1	
59	Попеременный двухшажный ход. Одношажный ход.	1	
60	Попеременный двухшажный ход. Одношажный ход. Дистанция 3км.	1	
61	Техника лыжных ходов на скорость.	1	
62	Техника лыжных ходов на скорость.	1	
63	Одновременный бесшажный ход. Пройти 2км со сменой лыжных ходов.	1	
64	Одновременный бесшажный ход. Пройти	1	

	2км со сменой лыжных ходов.		
65	Одновременный бесшажный ход. Пройти 2км со сменой лыжных ходов.	1	
66	Подъем скользящим шагом. Торможение плугом.	1	
67	Подъем скользящим шагом. Торможение плугом.	1	
68	Спуски-повороты вправо, влево. Дистанция 3км.	1	
69	Спуски-повороты вправо, влево. Дистанция 3км.	1	
70	Техника скольжения на скорость.	1	
71	Техника скольжения на скорость.	1	
72	Техника скольжения на скорость.	1	
73	Техника скольжения на скорость.	1	
74	Техника скольжения на скорость.	1	
75	Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1	
76	Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1	
77	Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1	
78	Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1	
79	Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1	
80	Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1	
81	Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1	
82	Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1	
84	Прохождение дистанции 3км (мальчики), 2 км (девочки)	<b>1</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	20	
84	Инструктаж по технике безопасности, раздел легкая атлетика. Тесты физической подготовки.	1	
85	Продолжительная ходьба 20-30 минут в	1	

	различном темпе		
86	Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см во время бега	1	
87	Многоскоки	1	
88	Прыжок в длину с разбега	1	
89	Прыжок в длину с разбега на результат	1	
90	Высокий и низкий старт	1	
91	Стартовый разбег и финиш	1	
92	Бег на время 60 м	1	
93	Бег по пересеченной местности	1	
94	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	
95	Бег на время 30-60 м	1	
96	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м	1	
97	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м	1	
98	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м	1	
99	Метание меча. Бег 300м, 500м.	1	
100	Метание меча. Бег 300м, 500м.	1	
101	Метание меча. Бег 300м, 500м, 1500м.	1	
102	Промежуточная аттестация.	1	

**Материально-техническое обеспечение:**

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура 5, 6, 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2017.

2. Компьютер.

**Спортивное оборудование по предмету «Физическая культура»  
для реализации программы**

Наименование оборудования по разделам	Количество
<b>Раздел «Подвижные и спортивные игры»</b>	
Мячи баскетбольные	7
Мячи волейбольные	7
Мячи футбольные	6
Баскетбольные кольца в комплекте	2
Волейбольная сетка в комплекте	1
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
Набивной мяч	2
Скакалка	5
М/мяч для метания	8
Секундомер	1
Эстафетные палочки	4

Флажки	5
Теннисный мяч	3
Стойка для прыжков в высоту в комплекте	1
Канат	1
<b>Раздел «Гимнастика»</b>	
Гимнастический мат	4
Гимнастический козёл	1
Гимнастический конь	1
Гимнастический мост	1
Гимнастическая скамейка	1
Шведская стенка	1
Гимнастические палки	8
Гимнастическое бревно	1
Навесная перекладина	1
<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	
Лыжное оборудование в комплекте	8