

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
начальных классов

Протокол № 1 от 28 августа
Руководитель МО Кобецкая Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Кудашева В.В.
«30» августа 20 17

УТВЕРЖДАЮ

Директор М.Е.

Приказ № 10 от 30.08.17
Зорин Е.М.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

Класс: 5-7

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы –текущий год

Количество часов по учебному плану: всего – 102 ч/год; 3ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, программа «Физическая культура» автор В.И.Лях 5-9 кл., «Просвещение», 2016 год, образовательной программы МБОУ «Полевская СОШ»

Учебник Учебник «Физическая культура» 5-6-7 класс под редакцией М.Я. Виленский, Москва, Просвещение, 2013.

Рабочую программу составил Новиков Богдан Вичеславович, учитель физичекой культуры

1. Планируемые результаты освоения предмета

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

Личностные результаты

Отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Метапредметные результаты характеризуют

Уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

Предметные результаты

Характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физ. культурой.

Межпредметные связи

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими

общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. 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 метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении 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 деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физ. 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 туристские 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:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение 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 изменяющихся 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 физ.культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физ. культуру как средство укрепления здоровья, физ. развития и физ. подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физ. качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований Т/Б ;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки тех. исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» .

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и

сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс			Итого	
			5	6	7	
1	Базовая часть					
1.1	Знания о физической культуре					
1.1.1	История физической культуры		2	2	2	6
1.1.2	Физическая культура (основные понятия)		2	2	2	6
1.1.3	Физическая культура человека		4	4	4	12
	Итого:		8	8	8	24
1.2	Способы физкультурной деятельности					
1.2.1	Самостоятельные занятия		3	3	3	9
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль		2	2	2	6
1.2.3	Оценка эффективности занятий		2	2	2	6
	Итого:		7	7	7	21
1.3	Физическое совершенствование					
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	2	2	6
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:					

	гимнастика с основами акробатики		18	18	18	54
	легкая атлетика		18	18	18	54
	спортивные игры		18	18	18	54
	лыжные гонки		15	15	15	45
	прикладно-ориентированная подготовка		2	2	2	6
	Итого:		73	73	73	219
2	Вариативная часть					
2.1	Легкая атлетика		6	6	6	18
2.2	Спортивные игры		8	8	8	24
	Итого:		102	102	102	306

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2017-2018
учебный год.
5класс

№ уроков	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов
	I четверть	24
	Основы знаний о физической культуре - 3 часа	
1	История зарождения олимпийского движения в России	1
2	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
3	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
	Легкая атлетика – 9 часов	
4	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
5	Высокий старт	1
6	Бег на результат 60 метров	1
7	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 минут.	1
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.	1
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м.	1
10	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности.	1
11	Бег с ускорением	1
12	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1
	Спортивные игры – 12 часов	
13	Основные правила игры в баскетбол	1
14	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
16	Повороты без мяча и с мячом.	1
17	Обучение технике движений.	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника	1
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
21	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	1

22	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	1
23	Броски одной и двумя руками с места	1
24	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	1
	II четверть	23
25	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
	Гимнастика – 19 часов	
26	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1
27	Виды гимнастики.	1
28	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
29	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1
30	Два кувырка вперед слитно.	1
31	«Мост» из положения стоя с помощью.	1
32	ОРУ без предметов и с предметами.	1
33	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1
34	Упражнения на гимнастической скамейке	1
35	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
36	Лазание по канату.	1
37	Подтягивания.	1
38	Упражнения в висах и упорах	1
39	Опорные прыжки	1
40	Прыжки со скакалкой.	1
41	Броски набивного мяча.	1
42	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1
43	Акробатические упражнения с партнером.	1
44	Способы регулирования физической нагрузки	1
	Развитие двигательных способностей – 3 часа	
45	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
46	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	1
47	Организация и проведения пеших туристических походов.	1
	III четверть	
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)- 23 часа	
48	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
49	Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1

51	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	1
52	Передвижение на лыжах 3 км.	1
53	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой».	1
54	Торможение и повороты упором.	1
55	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
56	Игры: «Остановка рывком!», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».	1
57	Одновременный одношажный ход.	1
58	Подъем в гору скользящим шагом.	1
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
60	Поворот на месте махом.	1
61	Прохождение дистанции 4 км.	1
62	Игра «Гонки с преследованием».	1
63	Игра «Гонка с выбыванием».	1
64	Игра «Карельская гонка».	1
65	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
66	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
67	Виды лыжного спорта.	1
68	Применение лыжных мазей.	1
69	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
70	Лыжные эстафеты.	1
	Спортивные игры – 6 часов	
71	Основные приемы игры в волейбол.	1
72	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
73	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
74	Передачи мяча над собой.	1
75	Передачи мяча через сетку.	1
76	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
	Спортивные игры – 6 часов	
77	Нижняя прямая подача через сетку	1
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	IV четверть	
79	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
80	Тактика свободного нападения. Баскетбол.	1
81	Нападение быстрым прорывом. Баскетбол.	2
82		
83	Игра по правилам мини-баскетбола.	1
	Легкая атлетика – 21 час	
84	Овладение техники прыжка в высоту.	1
85	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
86	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
87	Упражнения для развития скоростных и координационных способностей на основе	1

	освоения легкоатлетических упражнений.	
88	Измерение результатов, подача команд	1
89	Демонстрация упражнений.	1
90	Правила соревнований в беге	1
91	Правила соревнований в прыжках и метаниях.	1
92	Метание мяча весом 150 гр. С места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и на заданное расстояние.	1
93	Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из различных исходных положений	1
94	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	1
95	Прыжки и многоскоки.	1
96	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1
97	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1
98 99	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	2
100	Упражнения для развития выносливости на основе освоения легкоатлетических упражнений.	1
101	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений.	1
102	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.	1
103-105	Резервные уроки	3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 2017-2018 уч. год
6 класс

№	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов
	1 четверть	25
	Основы знаний о физической культуре	3 часа
1	История зарождения олимпийского движения в России	1
2	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
3	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
	Легкая атлетика - 9 часов	
4	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
5	Высокий старт	1
6	Бег на результат 60 метров	1
7	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 минут.	1
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.	1
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м.	1
10	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности.	1
11	Бег с ускорением	1
12	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1
	Спортивные игры	13
13	Основные правила игры в баскетбол	1
14	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
16	Повороты без мяча и с мячом.	1
17	Обучение технике движений.	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника	1
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой	1

	стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
21	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	1
22	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	1
23	Броски одной и двумя руками с места	1
24	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	1
25	Перехват мяча.	1
	2 четверть	22
26	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
27	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
	Гимнастика-19 час	
28	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1
29	Виды гимнастики.	1
30	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
31	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1
32	Два кувырка вперед слитно.	1
33	«Мост» из положения стоя с помощью.	1
34	ОРУ без предметов и с предметами.	1
35	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1
37	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
38	Лазание по канату.	1
39	Подтягивания.	1
40	Упражнения в висах и упорах	1
41	Опорные прыжки	1
42	Прыжки со скакалкой.	1
43	Броски набивного мяча.	1
44	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1
45	Акробатические упражнения с партнером.	1
46	Способы регулирования физической нагрузки	1
	Развитие двигательных способностей	1 час
47	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
	III четверть	
48	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	1
49	Организация и проведения пеших	1

	туристических походов.	
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	23 часа
50	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
51	Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
52	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
53	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	1
54	Передвижение на лыжах 3 км.	1
55	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой».	1
56	Торможение и повороты упором.	1
57	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
58	Игры: «Остановка рывком!», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».	1
59	Одновременный одношажный ход.	1
60	Подъем в гору скользящим шагом.	1
61	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
62	Поворот на месте махом.	1
63	Прохождение дистанции 4 км.	1
64	Игра «Гонки с преследованием».	1
65	Игра «Гонка с выбыванием».	1
66	Игра «Карельская гонка».	1
67	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
68	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
69	Виды лыжного спорта.	1
70	Применение лыжных мазей.	1
71	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
72	Лыжные эстафеты.	1
	Спортивные игры	6 часов
73	Основные приемы игры в волейбол.	1
74	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
76	Передачи мяча над собой.	1
77	Передачи мяча через сетку.	1
78	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
	Спортивные игры	6 часов
79	Нижняя прямая подача через сетку	1
80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
81	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
82	Тактика свободного нападения. Баскетбол.	1
83	Нападение быстрым прорывом. Баскетбол.	1
84	Игра по правилам мини-баскетбола.	1
	Легкая атлетика	21 час

85	Овладение техники прыжка в высоту.	1
86	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
87	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
88	Упражнения для развития скоростных и координационных способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений.	1
89	Измерение результатов, подача команд	1
90	Демонстрация упражнений.	1
91	Правила соревнований в беге	1
92	Правила соревнований в прыжках и метаниях.	1
93	Метание мяча весом 150 гр. С места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и на заданное расстояние.	1
94	Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из различных исходных положений	1
95	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	1
96	Прыжки и многоскоки.	1
97	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1
98	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1
99	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1
100	Упражнения для развития выносливости на основе освоения легкоатлетических упражнений.	1
101	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений.	1
102	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.	1
103	Помощь в подготовке места проведения занятий.	1
104	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1
105	Бег на 1500 метров	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 2017-2018 учебный год.
7 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I четверть	25
	Легкая атлетика- 10 часов.	
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев.до500 м.	1
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1
9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
	Спортивные игры- 15 часов.	
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1

13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1
25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
	II четверть	
	Спортивные игры – 2 часа	
26	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
	Гимнастика с элементами акробатики – 20 час	

28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1
29	Перекувырки в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
30	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1
35	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
36	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1
37	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
38	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1
39	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д-опорный прыжок)	1
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1
41	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1
43	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1
45	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1

47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1
	III четверть	
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
	Лыжная подготовка – 24 часа	
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Скользкий шаг без палок и с палками	1
54	Одновременный двухшажный ход	1
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1
57	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1
58	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1
60	Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1
61	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
62	Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1

64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
67	Поворот на месте махом.	1
68	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
69	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.	1
70	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	1
	Элементы единоборств- 6 часов.	
73	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
74	Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).	1
75	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	1
76	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
77	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	1
78	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	1
	Спортивные игры – 13 часов	
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1

81	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1
82	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
	Легкая атлетика – 12 часов.	
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1
94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1
95	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
96	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
97	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1

100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
101	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1
102	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
103	Резервный урок	1
104	Резервный урок	1
105	Резервный урок	1