

РАССМОТРЕНА
МО МБОУ – Займищенской СОШ
им. Ф.Г.Светика г.Клинцы Брянской области
Протокол от «29» августа 2017 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ – Займищенской СОШ
им. Ф.Г.Светика г.Клинцы Брянской области
от «30» августа 2017 г. №222
Директор _____ Т.А. Башлыкова



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение - Займищенская средняя
общеобразовательная школа им. Ф.Г.Светика
г. Клинцы Брянской области**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5-7 класс

2017 - 2018 учебный год

Учитель: Носова Наталья Михайловна

**г.Клинцы
Брянской области**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-7 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 17 декабря 2010 года № 1897.
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа (стандарты второго поколения), Москва «Просвещение», 2011 г.
- Закона РФ «Об образовании».
- Федерального ядра содержания общего образования. - Москва «Просвещение» 2010г.
- Программы «Физическая культура» 5-9 классы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова, Москва «Вентана-Граф» 2012 г.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физической культуры» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс физической культуры изучается с 5 по 7 класс из расчёта 3 часов в неделю: 5 класс-102 часа, в 6 классе -102 часов, в 7 классе -102 часов. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой 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, принеших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, движений);

- выполнять строевые приемы и команды;

- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в высоту, в длину);
- выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику передвижения последовательным чередованием различных ходов в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения по воде несколькими стилями плавания (для школ, имеющих доступ к бассейну);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;*
- *организовывать матчи и оценивать результаты спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол);*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать). Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
 «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
 «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
 «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.
 «1» - - упражнение не выполнено.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

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

Предметные результаты. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,

подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Распределение программного материала.

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс
Знания о физической культуре			
История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока в течение учебного года		
Способы физкультурной деятельности			
Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока в течение учебного года		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока в течение учебного года		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Легкая атлетика	24	24	24
Гимнастика с основами акробатики	18	18	18
Лыжные гонки	18	18	18
Спортивные игры	24	24	24
Вариативная часть	18	18	18
Всего часов	102	102	102

*Раздел **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики.*

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их

проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. *Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки и укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами с учетом индивидуальных особенностей физического развития.*

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающая направленность. Гимнастика с основами акробатики. *Строевые упражнения: повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из виса лёжа. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на 90 и 180 градусов, приседания – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперёк, из полуприседа; произвольная комбинация из освоенных упражнений (3 – 5 элементов), составляют учащиеся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя; произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). Опорные прыжки: (гимнастический козёл в ширину, высота 80 - 100 см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись.*

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

Соревновательная направленность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Комбинации из стилизованных общеразвивающих и акробатических упражнений (девочки) с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движениями туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок шагом; кувырок вперед и назад в группировке; равновесие на одной ноге).

Прикладные упражнения. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствия - прыжки боком через гимнастическую скамейку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Лазанье по канату в три и два приема на высоту до 3 м. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Техника низкого и высокого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30

метров). *Челночный бег 4х9 метров.* Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «лесенкой» и «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; *верхний, нижний прием и передачи мяча в парах* (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. *Игра с элементами волейбола.*

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Вариативная часть. *Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты.* Элементы техники национальных видов спорта (*лапта*). *Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).*

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. *Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России.*

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач

занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: *прыжки с места в длину и высоту, отжимания в упоре лежа, поднимание ног из положения виса, челночный бег, бег с максимальной скоростью (30, 60 м), 6-минутный бег, бросок малого мяча в цель, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну(скамейке), наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, «выкруты» рук с гимнастической палкой назад и вперед.*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Общеразвивающая направленность. Гимнастика с основами акробатики. *Строевые упражнения: повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Лазанье по канату удобным способом на 2 – 3,5 метра. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из виса лёжа; поднимание согнутых ног в висе. Упражнения в равновесии: ходьба по бревну (рейке гимнастической скамейки) на носках в ускоренном темпе; повороты на 180 градусов на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; произвольная комбинация из освоенных упражнений (4 – 6 элементов). Акробатические упражнения: два кувырка в группировке вперед слитно; кувырок назад в группировке в стойку на одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация (4 – 5*

упражнений). Опорный прыжок (гимнастический козел в ширину, высота 95 – 105 см) способом ноги врозь. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30 м, 60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Соревновательная направленность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. *Комбинации (девочки) с использованием простых движений и акробатических упражнений; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки)* Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег (30, 60 м). Челночный бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Метание мяча с разбега на результат. Метание в вертикальную и горизонтальную цель.* Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача «углового». Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче «углового». Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Вариативная часть. *Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта (лапта). Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).*

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых

двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Общеразвивающая направленность. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». *Лазанье по канату в два приема на 2,2 – 4 метра. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из вися лежа; поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: расхождение при встрече на бревне (рейке гимнастической скамейки); наскок в упор присев на левой ноге, правая в сторону; разновидности ходьбы, пробежка; прыжки на одной ноге, разновидности равновесий; произвольная комбинация из освоенных упражнений (5 – 6 элементов). Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики); кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, кувырок назад в группировке в полушпагат (мальчики и девочки); произвольная акробатическая комбинация из 4 -6 упражнений (девочки). Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, пережат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Опорные прыжки (гимнастический козел в ширину, высота 100 – 110 см): способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки). Упражнения общей физической подготовки.*

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». *Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30 - 60 метров. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200 – 250 метров. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Метание малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения с колена, коленей, сидя на пятках, в упоре лежа на одну руку, лежа), с полного разбега. Упражнения общей физической подготовки.*

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами

перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей, с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Соревновательная направленность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. *Комбинации (девочки)*, включающие в себя элементы хореографии, ритмической гимнастики и акробатики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами; стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги; кувырки, перекааты, стойка на лопатках, «мост»). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). *Спринтерский бег (30, 60 м).* Повороты при беге на средние и длинные дистанции. *Бег на 1000 м. Челночный бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Эстафетный бег. Метание мяча с разбега на дальность. Метание мяча в цель с места.* Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков — 1,5 м, для девочек — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — мальчики, 1,5 км — девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной и технической подготовки.

Вариативная часть. *Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта (лапта). Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).*

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Ниже представлены таблицы тематического планирования для 5, 6, 7, 8 и 9 классов отдельно (табл. 1–5). Планирования составлены из расчёта 3 учебных часа в неделю. Распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

При реализации программы используется материал учебников для 5–7 и 8–9 классов, подготовленных авторским коллективом и выпускаемых издательским центром «Вентана-Граф».

V класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. (В процессе урока в течение учебного года)	Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. (В процессе урока в течение учебного года)	Основные показатели физического развития (физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни; способы измерения).	Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей с возрастными нормами (по таблице).
Осанка человека. (В процессе урока в течение учебного года)	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для	Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять основные причины нарушения осанки в

	поддержания правильной осанки.	школьном возрасте. Характеризовать упражнения и отбирать их для индивидуальных занятий. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.
Физическая культура человека. Режим дня. (В процессе урока в течение учебного года)	Содержание и планирование.	Объяснять значение режима дня. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.
Утренняя зарядка. (В процессе урока в течение учебного года)	Цель утренней зарядки. Физическая нагрузка для утренней зарядки. Правила выполнения. Комплексы упражнений.	Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.
Физкультминутки и их значение. (В процессе урока в течение учебного года)	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.	Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы с учетом индивидуального состояния и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. (В процессе урока в течение учебного года)	Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.	Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания. Определять дозировку температурных режимов, руководствоваться правилами безопасности их проведения.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация здорового образа жизни. Требования безопасности и гигиенические правила. (В процессе урока в течение учебного года)	Выбор и подготовка места для занятий физическими упражнениями. Выбор и одежды и обуви.	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви. Выявлять нарушения техники

		безопасности и устранять их.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. (В процессе урока в течение учебного года)	Классификация физических упражнений. Оздоровительная гимнастика, её значение.	Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой. Составлять комплексы упражнений.
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Самонаблюдение и самоконтроль. (В процессе урока в течение учебного года)	Самонаблюдение, его цели, назначение и содержание. Ведение дневника самонаблюдения. Самоконтроль, цели и задачи. Измерение ЧСС.	Характеризовать процесс самонаблюдения. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Регистрировать показатели ЧСС. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных упражнений.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. (В процессе урока в течение учебного года)	Роль и значение дыхательной гимнастики. Техника выполнения дыхательных упражнений.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в различных исходных положениях.
Комплексы общеразвивающих упражнений. (В процессе урока в течение учебного года)	Роль и значение общеразвивающих упражнений. Виды упражнений. Правила и порядок выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.	Объяснять роль общеразвивающих упражнений. Составлять комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры. Выполнять упражнения с дополнительными отягощениями.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (21 ч)	Строевые упражнения(перестроение на месте и в движении).Висы и упоры смешанные. Упражнения в равновесии(ходьба по рейке гимнастической скамейки).Произвольная комбинация из освоенных упражнений. Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация. Опорные прыжки (вскок в упор присев, соскок прогнувшись).	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами. Выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической

	Упражнения общей физической подготовки.	скамейке, гимнастической перекладине.
Лёгкая атлетика (31ч)	Бег (на короткие дистанции 30 м и 60 м, медленный в сочетании с ходьбой, специальные беговые упражнения, челночный, эстафетный). Техника высокого и низкого старта. Прыжки (в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание»). Метание мяча (в вертикальную цель и на дальность). Упражнения общей физической подготовки.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени; метать малый мяч на дальность и на точность
Лыжные гонки (20 ч)	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом».	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности. Выполнять передвижение по ровной местности, подъемы, спуски.
Спортивные игры (30 ч)	Баскетбол, волейбол и: упражнения с мячом и без мяча. Технические и тактические элементы. Правила игры.	Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр. Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх

VI класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. (В процессе урока в течение учебного года)	Исторические условия возрождения. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали.	Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма. Определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека. Раскрывать историческую роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Объяснять смысл символики Олимпийских игр. Описывать главные ритуалы Олимпийских игр.
Зарождение олимпийского движения в России. (В процессе урока в течение учебного года)	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета.	Рассказывать о возникновении олимпийского движения в России. Знать имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране. Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов.
Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка. (В процессе урока в течение учебного года)	Основные правила развития физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств.	Ознакомиться с системой регулярных занятий по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Знать основные правила развития физических качеств, особенности планирования структуры занятий, их содержания и место занятий в режиме дня и недели.
Физическая нагрузка. (В процессе урока в течение учебного года)	Общая характеристика основных режимов нагрузки.	Ознакомиться с правилами чередования физической работы и отдыха. Регулирование нагрузки по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Знать общую характеристику основных режимов нагрузки по показателям ЧСС.
Физическая культура человека. Закаливания организма. (В процессе урока в течение учебного года)	Правила закаливания организма и ведения дневника самонаблюдения.	Знать и выполнять правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания; правила ведения дневника

		самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация здорового образа жизни. Требования безопасности и гигиенических правил для проведения занятий по развитию физических качеств. (В процессе урока в течение учебного года)	Подготовка мест занятий, выбор инвентаря и одежды. Комплексы упражнений. План индивидуальных занятий.	Знать и соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. Научиться составлять по образцу комплексы упражнений для развития физических качеств и плана индивидуальных занятий.
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Оценка собственной физической подготовленности. (В процессе урока в течение учебного года)	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов. Сравнивать индивидуальный уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами. Вести дневник самонаблюдения. Научиться регулировать величину нагрузки.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений. (В процессе урока в течение учебного года)	Виды комплексов упражнений и их классификация	Уметь составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (21ч)	Строевые упражнения (выполнение команд). Лазанье по канату (удобным способом). Висы и упоры смешанные. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация. Опорный прыжок способом ноги врозь. Упражнения общей физической подготовки.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, лазания по канату. Выполнять строевые приёмы и команды. Выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на перекладине, скамейке канате, опорный прыжок.
Лёгкая атлетика (31 ч)	Бег (спринтерский, эстафетный, челночный,	Знать и соблюдать правила техники безопасности при

	специальные беговые упражнения, гладкий равномерный, с препятствиями). Кроссовый бег. Прыжки (в длину с разбега и с места, высоту, специальные упражнения). Метание (в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность). Упражнения общей физической подготовки.	выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча. Описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени. Выполнять метание малого мяча на дальность и на точность. Включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Лыжные гонки (20ч)	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций Упражнения общей физической подготовки.	Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Применять технику одношажного хода в различных условиях местности. Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы. Объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны. Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон; преодоление небольших трамплинов и торможение «упором».
Спортивные игры (30 ч)	Баскетбол, волейбол и футбол: упражнения с мячом и без мяча. Технические и тактические элементы. Правила игры.	Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Называть виды подачи, способы приёма и передач мяча. Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол, баскетбол и футбол. Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками и участвовать в

		игре Развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игр. Использовать спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств
--	--	---

VII класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР). (В процессе урока в течение учебного года)	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР.
Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр. (В процессе урока в течение учебного года)	Краткая характеристика видов спорта. Олимпийские игры в Москве.	Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении России. Проявлять интерес к личностям выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами.
Базовые понятия физической культуры. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. (В процессе урока в течение учебного года)	Общие представления и основные показатели. Двигательный навык и двигательное умение. Основные правила и особенности освоения двигательных действий.	Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям Следовать правилам «от простого к сложному». Приводить примеры подводящих упражнений.
Физическая культура человека. Физическая культура и положительные качества личности человека. (В процессе урока в течение учебного года)	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.	Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		

Организация здорового образа жизни. Организация досуга средствами физической культуры.	Организация досуга средствами физической культуры. Составление плана занятий.	Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега. Выполнять подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий. Составлять план занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. Наблюдать за выполнением движений с использованием эталонного образца, находить ошибки и исправлять их.
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Техники осваиваемого упражнения. (В процессе урока в течение учебного года)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сравнения его с эталонным образцом. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.	Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям и способом сравнения. Учитывать важность проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять . Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.
Самонаблюдение и самоконтроль. (В процессе урока в течение учебного года)	Определение уровня физической подготовленности по уровню основных физических качеств.	Ведение дневника самонаблюдения. Регистрировать по учебным четвертям динамику показателей физического развития и физической подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений. (В процессе урока в течение учебного года)	Виды комплексов упражнений и их классификация.	Уметь составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (21ч)	Строевые упражнения (передвижение в колонне с изменением длины шага, выполнение поворотов на месте) Лазанье по канату в	Выполнять строевые приёмы и команды. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических

	два приема. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Упражнения в равновесии. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (5 – 6 элементов). Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 6 упражнений (девочки). Акробатическая комбинация (мальчики). Опорные прыжки: способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки). Упражнения общей физической подготовки.	упражнений и упражнений на спортивных снарядах; Описывать технику выполняемых упражнений. Выполнять акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка. Анализировать правильность выполнения упражнений, находить ошибки и способы их исправления.
Легкая атлетика (31ч)	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Метание малого мяча в цель и на дальность с места, с разбега. Упражнения общей физической подготовки.	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени. Метать малый мяч на дальность и в цель. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания мяча. Демонстрировать технику прыжка в длину и высоту с разбега. Описывать технику передачи эстафетной палочки.
Лыжные гонки (20 ч)	Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им. Описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы,

	препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки.	совершать повороты и торможения. Преодолевать дистанцию 2 км на время и 3 км без учета времени. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
Спортивные игры (30 ч)	Баскетбол, волейбол и футбол: упражнения с мячом и без мяча. Технические и тактические элементы игры. Правила игры.	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Называть и показывать технические элементы и приемы игры. Описывать технику элементов. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Использовать баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Соблюдать правила игры. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.

Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

№	Название темы раздела.	Количество часов	Планируемые результаты по разделу
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Ученик научится(узнает): - Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. - Исторические сведения о древних Олимпийских играх. - Что такое осанка и основные средства формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. - Базовые понятия и термины физической культуры. Ученик получит возможность научиться: - Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития. - Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, - Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями. - Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.
2.	Легкая атлетика	31	Ученик научится (узнает): - Как правильно выполнять беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, барьерный бег. - Как правильно выполнять прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». - Как правильно выполнять упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов). Ученик получит возможность научиться: - выполнять беговые упражнения, узнать влияние беговых упражнений на организм

			школьника. • правильно выполнять прыжковые упражнения. • правильно выполнять упражнения в метании малого мяча
3.	Баскетбол	10	Ученик научится(узнает): • Как правильно выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди; передачу мяча одной рукой от плеча; передачу мяча при встречном движении; передачу мяча двумя руками с отскока от пола; бросоку мяча двумя руками от груди с места; штрафному бросоку; поворотам с мячом на месте; элементам тактических действий. • Правилам организации игры по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: • Правильно выполнять варианты ведения мяча. • Вариантам передачи мяча. • Выполнять бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафному броску. • Играть в баскетбол по упрощенным правилам.
4.	Волейбол	20	Ученик научится(узнает): • Как правильно выполнять технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. • Варианты перемещений в стойке. • Как правильно выполнять передачи мяча из различных положений. • Правильно выполнять нижнюю прямую подачу. • Правилам выполнения прямого нападающего удара. • Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. • Освоить правила самоконтроля. Ученик получит возможность научиться: • Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки. • Вариантам перемещений в стойке. • Передаче мяча из различных положений. • Нижней прямой подаче. • Прямому нападающему удару. • Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. • Правилам самоконтроля.

5.	Гимнастика с элементами акробатики	21	Ученик научится(узнает): • Как правильно выполнять организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. • Как правильно выполнять акробатические упражнения: кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации. • Как правильно выполнять опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. • Как правильно выполнять упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации. • Как правильно выполнять упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации. Ученик получит возможность научиться: • Выполнять построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. • Акробатическим упражнениям: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации. • Опорным прыжкам: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. • Упражнениям на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации. • Упражнениям на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую
----	------------------------------------	----	---

			(правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации.
6.	Лыжная подготовка	20	Ученик научится(узнает): • Как правильно передвигаться на лыжах различными видами лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. • Правильно выполнять подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом; торможение упором. Ученик получит возможность научиться: Передвигаться на лыжах различными способами. Подъемам, спускам, поворотам, торможениям.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Дата проведения	Тема урока	Характеристика деятельности	Методическое сопровождение	Дидактическое сопровождение
		І четверть Легкая атлетика 17 часов. Ученик научится (узнает): • Как правильно выполнять беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, барьерный бег. • Как правильно выполнять прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». • Как правильно выполнять упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов). Ученик получит возможность научиться: • выполнять беговые упражнения, узнать влияние беговых упражнений на организм школьника. • правильно выполнять прыжковые упражнения. правильно выполнять упражнения в метании малого мяча			
1.		Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой. Изучать низкий старт и стартовый разгон.	Изучить вводный инструктаж по охране труда, при занятиях легкой атлетикой. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Соблюдать правила	73-75	
2.		Повторить высокий старт и стартовый разгон. Спортивные игры.			

			безопасности. Выполнять ОРУ. Демонстрировать беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, барьерный бег. Выполнять контрольные нормативы в беге на 30 м, 60м, кроссовый бег на 2000м. Демонстрировать прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с места, упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов). Играть в подвижные и спортивные игры		
3.		Повторить строевые упражнения. Изучать технику переменного бега. Повторить низкий старт и старты из разных исходных положений.			
4.		Обучение технике интервального бега. Повторить технику прыжка.			
5.		Изучать прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Повторить стайерский бег			
6.		Обучение технике бега фартлек. Подвижные игры с мячом.			
7.		Сдача контрольного норматива прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Упражнения с набивными мячами.			
8.		Контроль техники низкого старта и старта из разных исходных положений. Метание различных предметов.			
9.		Обучение технике метания мяча с 6 – 9 метров. Бег 2000м на результат.			
10.		Контроль техники высокого старта и стартового разгона. Повторить метание малого мяча на дальность.			
11.		Повторить прыжок в высоту с разбега. Бег 2000м на результат.			
12.		Контроль прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты с передачами мяча.			
13.		Контроль переменного бега. Развитие общей выносливости			

14.		Сдача контрольного норматива метания малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.			
15.		Легкоатлетические эстафеты. Специальные беговые и прыжковые упражнения на технику.			
16.		Бег фартлек без учета времени 1500 м. Подвижные игры с мячом.			
17.		Переменный бег. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.			

Волейбол 10 часов

Ученик научится(узнает):

- Как правильно выполнять технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- Варианты перемещений в стойке.
- Как правильно выполнять передачи мяча из различных положений.
- Правильно выполнять нижнюю прямую подачу.
- Правилам выполнения прямого нападающего удара.
- Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.
- Освоить правила самоконтроля.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки.
- Вариантам перемещений в стойке.
- Передаче мяча из различных положений.
- Нижней прямой подаче.
- Прямому нападающему удару.
- Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.
- Правилам самоконтроля.

18.		Стойка волейболиста. Упражнения без мяча. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры как средство активного отдыха. Перемещение в стойке. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	80-86	
19.		Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Терминология игры. Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам.	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять приём мяча двумя руками сверху на месте.		
20.		Подвижные игры с элементами волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Осваивать и выполнять стойку и держание мяча. Участвовать в игре.		
21.		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Осваивать и выполнять технику приёма мяча снизу двумя руками над собой.		
22.		Тактические действия игроков. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Осваивать и выполнять технические приёмы. Применять освоенные технические элементы в игре.		
23.		Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости.	Выполнять правила игры. Управлять своими эмоциями.		
24.		Комплексы упражнений для развития координационных движений. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты.			
25.		Оценка техники приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Эстафеты Игра в мини-волейбол.			

26.		<i>Стойка волейболиста. Упражнения без мяча.</i> Инструктаж по ТБ. Спортивные игры как средство активного отдыха. Перемещение в стойке. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.			
27.		Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Терминология игры. Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам.			

II четверть Гимнастика 21 час

Ученик научится (узнает):

- Как правильно выполнять организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.
- Как правильно выполнять акробатические упражнения: кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; зачётные комбинации.
- Как правильно выполнять опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
- Как правильно выполнять упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации.
- Как правильно выполнять упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

- Акробатическим упражнениям: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации.
- Опорным прыжкам: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
- Упражнениям на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации.
- Упражнениям на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации.

28.		Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой. Изучать упражнения на гимнастическом бревне. Специальные упражнения для развития гибкости.	Изучить историю гимнастики и имена выдающихся отечественных спортсменов, правила охраны труда и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Использовать гимнастические упражнения для развития координационных способностей. Проявлять силовые способности. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Демонстрировать технику выполнения последовательности опорного прыжка, последовательное выполнение кувырков вперед и назад, и стойку на лопатках, «мост» из положения лежа и		
29.		Изучать технику висов на перекладине. Упражнения для коррекции осанки.			
30.		Повторение акробатических упражнений. Развитие силы и силовой выносливости в лазаниях.			
31.		Повторить строевые упражнения. Акробатические упражнения.			
32.		Повторить упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах.			
33.		Повторить упражнения в лазаниях и перелазаниях. Подвижные игры и эстафеты с включением акробатических элементов и гимнастических упражнений.			
34.		Контроль строевых упражнений на месте и в движении. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.			
35.		Разучивание комбинации из гимнастических вольных упражнений. Выполнение упражнений в висах и упорах на технику. Подвижные игры и эстафеты с включением акробатических элементов и гимнастических упражнений.			
36.		Упражнения в висах и упорах (подтягивание) на результат. Передвижения на бревне, комбинация на гимнастическом бревне из программы 4 класса на технику.			
37.		Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. Выполнение акробатических кувырков и стойки на лопатках на технику.			

38.		Повторить упражнения в висах и упорах на перекладине. (Подвижные игры с элементами гимнастики»).	стоя на оценку. Играть в подвижные игры и выполнять эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.		
39.		Упражнения с гантелями и гириями. Контроль техники кувырка назад в группировку.			
40.		Развитие гибкости. Акробатические упражнения на технику. Гимнастические эстафеты.			
41.		Круговая тренировка по станциям на развитие силы. Развитие гибкости.			
42.		Изучение техники опорных прыжков. Развитие координации: упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, бревне.			
43.		Выполнение висов и упоров на технику. Закрепление ранее пройденных строевых упражнений. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.			
44.		Выполнение упражнений для коррекции осанки. Упражнения в опорных прыжках. Развитие силовой выносливости (подтягивание и отжимание).			
45.		Выполнение комбинации из гимнастических вольных упражнений. Выполнение упражнений в висах и упорах на технику.			
46.		Повторение комбинации на гимнастическом бревне. Прыжки ноги врозь через гимнастического козла. Развитие прыгучести.			
47.		Закрепление техники ранее изученных упражнений на перекладине и брусьях. Опорный прыжок ноги врозь на			

		технику.			
48.		Упражнения в висах и упорах. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.			
III четверть Лыжные гонки 20 часов.					
Ученик научится (узнает): - Как правильно передвигаться на лыжах различными видами лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. - Правильно выполнять подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом; торможение упором. Ученик получит возможность научиться: - Передвигаться на лыжах различными способами. - Подъемам, спускам, поворотам, торможениям.					
49.		Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовки. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж. Осваивать и выполнять технику попеременного двухшажного хода Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.		
50.		Строевые упражнения с лыжами. Обучение поворотам на месте с лыжами.			
51.		Повторение попеременного двухшажного хода. Повторение строевых упражнений с лыжами.			
52.		Выполнение попеременного двухшажного хода на технику. Прохождение дистанции 1,5 км			
53.		Обучение техники одновременного бесшажного хода.			
54.		Повторение поворотов на месте на лыжах. Эстафеты на лыжах.			
55.		Повторение техники одновременного бесшажного хода.			

56.		Выполнение одновременного бесшажного хода на технику. Прохождение дистанции 2км.	Разучить технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах. Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов. Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов. Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. Проявлять скоростные и координационные способности в контрольном упражнении Демонстрировать технику подъёма «ёлочкой». Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1-1,5 км.; Проявлять выносливость в контрольном упражнении.		
57.		Обучение техники одновременного двухшажного хода			
58.		Повороты на месте с лыжами. Подвижные игры на лыжах.			
59.		Повторение техники одновременного двухшажного хода.			
60.		Выполнение одновременного двухшажного хода на технику. Прохождение дистанции 2,5 км			
61.		Обучение спуску со склона в средней стойке.			
62.		Повторение техники спуска со склона в средней стойке».			
63.		Обучение подъёму на склон «полу-елочкой». Встречные эстафеты без лыжных палок.			
64.		Повторение техники подъёма на склон «полу-елочкой». Эстафеты на лыжах скользящим шагом.			
65.		Выполнение спуска со склона в средней стойке и подъёма на склон «полу - елочкой» на технику. Подвижные игры на лыжах.			
66.		Обучение торможения «плугом». Прохождение дистанции 3км на лыжах.			
67.		Обучение поворота переступанием на лыжах. Подвижные игры на лыжах			
68.		Выполнение торможения «плугом» и поворот переступанием на технику. Лыжная гонка 1км на время.			

Баскетбол 10 часов.

Ученик научится (узнает):

- Как правильно выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди; передачу мяча одной рукой от плеча; передачу мяча при встречном движении; передачу мяча двумя руками с отскока от пола; бросоку мяча двумя руками от груди с места; штрафному бросоку; поворотам с мячом на месте; элементам тактических действий.
- Правилам организации игры по упрощенным правилам.

Ученик получит возможность научиться:

- Правильно выполнять варианты ведения мяча.
- Вариантам передачи мяча.
- Выполнять бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафному броску.

Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

69.		Инструктаж по охране труда на занятиях баскетболом. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча. Передачи в парах.	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.		
70.		Обучение ведению мяча. Развитие координации.	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол.		
71.		Обучение ловли и передачи мяча. Правила и организация игры в баскетбол			
72.		Обучение броску мяча. Терминология баскетбола	Осваивать и выполнять технику ведения мяча на месте с разной высотой отскока.		
73.		Обучение тактике игры. Развитие ловкости.			
74.		Обучение ведению и броску мяча. Индивидуальные упражнения баскетболиста.	Проявлять быстроту и координационные способности в игре.		
75.		Обучение защитным действиям в баскетболе (вырывание и выбивание мяча). Игра в баскетбол.	Осваивать и выполнять технические		

76.		Повторение защитных действий в баскетболе (вырывание и выбивание мяча). Подвижные игры с элементами защитных действий.	приёмы. Осваивать и выполнять технику ловли мяча от груди на месте в парах.		
77.		Обучение взаимодействию игроков. Вырывание и выбивание мяча.	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении;		
78.		Повторение взаимодействия игроков. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры. Выполнять броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли; Участвовать в подвижной игре.		

Волейбол 10 часов

Ученик научится (узнает):

- Как правильно выполнять технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- Варианты перемещений в стойке.
- Как правильно выполнять передачи мяча из различных положений.
- Правильно выполнять нижнюю прямую подачу.
- Правилам выполнения прямого нападающего удара.
- Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.
- Освоить правила самоконтроля.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки.
- Вариантам перемещений в стойке.
- Передаче мяча из различных положений.
- Нижней прямой подаче.
Прямому нападающему удару.
- Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.

79.		Инструктаж по охране труда на уроках волейбола. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Терминология волейбола.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми. Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять приём мяча двумя руками сверху на месте. Осваивать и выполнять стойку и		
80.		Обучение приему и передачи мяча. Игры и игровые задания			
81.		Повторение стоек и перемещений волейболиста. Ходьба и бег с выполнением заданий.			
82.		Повторение приема и передач мяча в волейболе. Игра в пионербол с элементами волейбола.			

83.		Выполнение комбинации из освоенных элементов передвижений в волейболе, приема и передач мяча на технику.	держание мяча. Участвовать в игре. Осваивать и выполнять технику приёма мяча снизу двумя руками над собой. Осваивать и выполнять технические приёмы. Применять освоенные технические элементы в игре. Выполнять правила игры. Управлять своими эмоциями.		
84.		Обучение нижней прямой подаче. Правила и организация игры в волейбол.			
85.		Обучение прямому нападающему удару. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.			
86.		Повторение нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. Подвижные игры с элементами волейбола.			
87.		Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты с элементами волейбола.			
88.		Выполнение нижней прямой подачи и прямого нападающего удара на технику. Игра в волейбол по правилам.			

Легкая атлетика 14 часов.

Ученик научится (узнает):

- Как правильно выполнять беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, барьерный бег.
- Как правильно выполнять прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Как правильно выполнять упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).
- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять беговые упражнения, узнать влияние беговых упражнений на организм школьника;
- правильно выполнять прыжковые упражнения;
- правильно выполнять упражнения в метании малого мяча;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

89.		Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники прыжка в длину с места толчком двух ног (личностные УУД).	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.		
90.		Изучение техники высокого старта. Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых		
91.		Повторение спринтерского бега. Старты из разных исходных положений.			
92.		Выполнение специальных беговых упражнений			

		легкоатлета. Встречная эстафета. Эстафеты по кругу.	упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения. Описывать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Выполнять бег с ускорением с высокого старта. Участвовать в различных легкоатлетических эстафетах. Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м. на максимальный результат. Выполнять метание малого мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов. Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в длину; Проявлять выносливость, координацию движений. Демонстрировать бег 1000 м (мин) на результат. Тестировать развитие основных физических качеств.		
93.		Высокий старт и бег с ускорением. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с 3 шагов разбега.			
94.		Беговые эстафеты. Развитие скоростных возможностей			
95.		Выполнение контрольного норматива- бег 60м на результат. Метание малого мяча (150 г) с 3–5 шагов разбега на дальность). Подвижные игры с метанием.			
96.		Обучение прыжку в длину с 5-7 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения.			
97.		Обучение метанию теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в метаниях.			
98.		Повторение прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.			
99		Повторение техники метания теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.			
100		Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Метание теннисного мяча на дальность.			
101		Выполнение прыжка в длину с разбега и метание теннисного мяча на дальность на технику и результат. Развитие двигательных качеств в играх.			
102		Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие двигательных качеств в эстафетах.			

Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

№	Название темы раздела.	Количество часов	Планируемые результаты по разделу
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Ученик научится (узнает): • Что такое современные Олимпийские игры . • Об истории зарождения олимпийского движения • Как соблюдать правильный режим дня школьника. • О правилах поведения при занятиях в спортивном зале и на улице. Ученик получит возможность научиться: • Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития. • Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни • Соблюдать правила безопасности. • Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.
2.	Легкая атлетика	31	Ученик научится (узнает): • Как правильно выполнять беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, барьерный бег. • Как правильно выполнять прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». • Как правильно выполнять упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов). Ученик получит возможность научиться: • выполнять беговые упражнения, узнать влияние беговых упражнений на организм школьника. • правильно выполнять прыжковые упражнения. • правильно выполнять упражнения в метании малого мяча
3.	Баскетбол	10	Ученик научится (узнает): • Как правильно выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди; передачу мяча одной рукой от плеча; передачу мяча при встречном движении; передачу мяча двумя руками с отскока от пола; бросоку мяча двумя руками от груди с места; штрафному бросоку; поворотам с мячом на месте; элементам тактических действий.

			- Правилам организации игры по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: - Правильно выполнять варианты ведения мяча. - Вариантам передачи мяча. - Выполнять бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафному броску. - Играть в баскетбол по упрощенным правилам.
4.	Волейбол	20	Ученик научится (узнает): - Как правильно выполнять технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. - Варианты перемещений в стойке. - Как правильно выполнять передачи мяча из различных положений. - Правильно выполнять нижнюю прямую подачу. - Правилам выполнения прямого нападающего удара. - Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. - Освоить правила самоконтроля. Ученик получит возможность научиться: - Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки. - Вариантам перемещений в стойке. - Передаче мяча из различных положений. - Нижней прямой подаче. - Прямому нападающему удару. - Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. - Правилам самоконтроля.
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21	Ученик научится (узнает): - Как правильно выполнять организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. - Как правильно выполнять акробатические упражнения: кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации. - Как правильно выполнять опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. - Как правильно выполнять упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации. - Как правильно выполнять упражнения на

			гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации. Ученик получит возможность научиться: • Выполнять построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. • Акробатическим упражнениям: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации. • Опорным прыжкам: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. • Упражнениям на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации. • Упражнениям на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации.
6.	Лыжная подготовка	20	Ученик научится (узнает): • Как правильно передвигаться на лыжах различными видами лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. • Правильно выполнять подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом; торможение упором. Ученик получит возможность научиться: Передвигаться на лыжах различными способами. Подъемам, спускам, поворотам, торможениям.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Дата	Тема урока	Характеристика деятельности	Методическое сопровождение	Дидактическое сопровождение
		І четверть. Легкая атлетика 17 часов. Ученик научится (узнает): • Как правильно выполнять беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, барьерный бег. • Как правильно выполнять прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». • Как правильно выполнять упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 шагов). Ученик получит возможность научиться: • выполнять беговые упражнения, узнать влияние беговых упражнений на организм школьника. • правильно выполнять прыжковые упражнения. правильно выполнять упражнения в метании малого мяча			
1.		Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой. Изучать низкий старт и стартовый разгон.	Изучить вводный инструктаж по охране труда, при занятиях легкой атлетикой. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Соблюдать правила безопасности. Выполнять ОРУ. Демонстрировать беговые	73-75	
2.		Повторить высокий старт и стартовый разгон. Спортивные игры.			
3.		Повторить строевые упражнения. Изучать технику			

		переменного бега. Повторить низкий старт и старты из разных исходных положений.	упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, барьерный бег. Выполнять контрольные нормативы в беге на 30 м, 60м, кроссовый бег на 2000м. Демонстрировать прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с места, упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов). Играть в подвижные и спортивные игры		
4.		Изучать технику интервального бега. Повторить технику прыжка.			
5.		Изучать прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Повторить стайерский бег			
6.		Изучать технику бега фартлек. Подвижные игры с мячом.			
7.		Контроль прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Упражнения с набивными мячами.			
8.		Контроль техники низкого старта и старта из разных исходных положений. Метание различных предметов.			
9.		Изучение техники метания мяча с 6 – 9 метров. Бег 2000м на результат.			
10.		Контроль техники высокого старта и стартового разгона. Повторить метание т/мяча в цель.			
11.		Повторить прыжок в высоту с разбега. Бег 2000м на результат.			
12.		Контроль прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты с передачами мяча.			
13.		Контроль переменного бега. Развитие общей выносливости.			
14.		Контроль метания т/мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.			
15.		Легкоатлетические эстафеты. Специальные беговые и прыжковые упражнения на технику.			
16.		Бег фартлек без учета времени 1500 м. Подвижные игры с мячом.			
17.		Переменный бег.			

		Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.			
Волейбол 10 часов Ученик научится(узнает): • Как правильно выполнять технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. • Варианты перемещений в стойке. • Как правильно выполнять передачи мяча из различных положений. • Правильно выполнять нижнюю прямую подачу. • Правилам выполнения прямого нападающего удара. • Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. • Освоить правила самоконтроля. Ученик получит возможность научиться: • Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки. • Вариантам перемещений в стойке. • Передаче мяча из различных положений. • Нижней прямой подаче. • Прямому нападающему удару. • Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. • Правилам самоконтроля.					
18.		Стойка волейболиста. Упражнения без мяча. Инструктаж по охране труда. Перемещение в стойке. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	80-86	
19.		Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Терминология игры. Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам.	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять приём мяча двумя руками сверху на месте.		
20.		Подвижные игры с элементами волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Осваивать и выполнять стойку и держание мяча.		

		сверху на месте. Эстафеты.	Участвовать в игре.		
21-22		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Осваивать и выполнять технику приёма мяча снизу двумя руками над собой.		
23-24		Тактические действия игроков. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Осваивать и выполнять технические приёмы. Применять освоенные технические элементы в игре.		
25.		Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости.	Выполнять правила игры. Управлять своими эмоциями.		
26.		Комплексы упражнений для развития координационных движений. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты.			
27.		Оценка техники приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Эстафеты Игра в мини-волейбол.			

II четверть Гимнастика 21 час

Ученик научится (узнает):

- Как правильно выполнять организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.
- Как правильно выполнять акробатические упражнения: кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; зачётные комбинации.
- Как правильно выполнять опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
- Как правильно выполнять упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации.
- Как правильно выполнять упражнения на гимнастической перекладине.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.
- Акробатическим упражнениям: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации.
- Опорным прыжкам: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла.
- Упражнениям на гимнастическом бревне (девочки)
- Упражнениям на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации.

28 .		Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой. Изучать упражнения на гимнастическом бревне. Специальные упражнения для развития гибкости.	Изучить историю гимнастики и имена выдающихся отечественных спортсменов, правила охраны труда и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Использовать гимнастические упражнения для развития координационных способностей. Проявлять силовые способности. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Демонстрировать технику выполнения последовательности опорного прыжка, последовательное выполнение кувырков вперед и назад, и стойку на лопатках, «мост» из положения лежа и стоя на оценку. Играть в подвижные игры и		
29 .		Изучать технику висов на перекладине. Упражнения для коррекции осанки.			
30		Повторение акробатических упражнений. Развитие силы и силовой выносливости в лазаниях..			
31		Повторить строевые упражнения. Акробатические упражнения.			
32		Повторить упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения в висах и упорах.			
33		Повторить упражнения в лазаниях и перелазаниях. Подвижные игры и эстафеты с включением акробатических элементов и гимнастических упражнений.			
34		Контроль строевых упражнений на месте и в движении. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.			
35		Разучивание комбинации из гимнастических вольных упражнений. Выполнение упражнений в висах и упорах на технику. Подвижные игры и эстафеты с включением акробатических элементов и гимнастических упражнений.			
36		Упражнения в висах и упорах (подтягивание) на результат. Передвижения на бревне, комбинация на гимнастическом бревне из программы 4 класса на технику.			
37 .		Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. Выполнение акробатических кувырков и стойки на лопатках на технику			

38		Повторить упражнения в висах и упорах на перекладине. Подвижные игры с элементами гимнастики.	выполнять эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.		
39		Упражнения с гантелями и гириями. Контроль техники кувырка назад в группировку.			
40		Развитие гибкости. Акробатические упражнения на технику. Гимнастические эстафеты.			
41		Круговая тренировка по станциям на развитие силы. Развитие гибкости.			
42		Изучение техники опорных прыжков. Развитие координации: упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, бревне.			
43		Выполнение висов и упоров на технику. Закрепление ранее пройденных строевых упражнений. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.			
44		Выполнение упражнений для коррекции осанки. Упражнения в опорных прыжках. Развитие силовой выносливости (подтягивание и отжимание).			
45		Выполнение комбинации из гимнастических вольных упражнений. Выполнение упражнений в висах и упорах на технику.			
46		Повторение комбинации на гимнастическом бревне. Прыжки ноги врозь через гимнастического козла. Развитие прыгучести.			
47		Закрепление техники ранее изученных упражнений на перекладине и брусьях. Опорный прыжок ноги врозь.			

48 .		Упражнения в висах и упорах. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.			
III четверть Лыжные гонки 20 часов. Ученик научится(узнает): • Как правильно передвигаться на лыжах различными видами лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. • Правильно выполнять подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом; торможение упором. Ученик получит возможность научиться: • Передвигаться на лыжах различными способами. • Подъемам, спускам, поворотам, торможениям.					
49 .		Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовки. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж. Осваивать и выполнять технику попеременного двухшажного хода Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах. Разучить технику подъёма		
50 .		Повторение попеременного двухшажного хода. Повторение строевых упражнений с лыжами.			
51 .		Выполнение попеременного двухшажного хода на технику. Прохождение дистанции 1,5 км.			
52 .		Обучение технике одновременного бесшажного хода.			
53 .		Повторение поворотов на месте на лыжах. Эстафеты на лыжах			
54 .		Строевые упражнения с лыжами. Повторение одновременных ходов.			
55 .		Повторение техники одновременного бесшажного хода.			

56 .		Выполнение одновременного бесшажного хода на технику. Прохождение дистанции 2км	«елочкой»; ОРУ на лыжах. Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов. Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов. Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. Проявлять скоростные и координационные способности в контрольном упражнении. Демонстрировать технику подъёма «ёлочкой». Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1-1,5 км.; Проявлять выносливость в контрольном упражнении.		
57 .		Обучение техники одновременного двухшажного хода.			
58 .		Повороты на месте с лыжами. Подвижные игры на лыжах.			
59 .		Повторение техники одновременного двухшажного хода.			
60		Выполнение одновременного двухшажного хода на технику. Прохождение дистанции 2,5 км.			
61 .		Обучение спуску со склона в средней стойке.			
62 .		Повторение техники спуска со склона в средней стойке».			
63 .		Обучение подъёму на склон «полу-елочкой». Встречные эстафеты без лыжных палок.			
64 .		Повторение техники подъема на склон «полу-елочкой».			
65 .		Выполнение спуска со склона в средней стойке и подъема на склон «полу- елочкой» на технику. Подвижные игры на лыжах.			
66 .		Обучение торможения «плугом». Прохождение дистанции 3км на лыжах.			
67 .		Обучение поворота переступанием на лыжах. Прохождение дистанции 3км на лыжах.			

68.		Выполнение торможения «плугом» и поворот переступанием на технику. Лыжная гонка 1км на время.			
Баскетбол 10 часов. Ученик научится(узнает): • Как правильно выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди; передачу мяча одной рукой от плеча; передачу мяча при встречном движении; передачу мяча двумя руками с отскока от пола; бросоку мяча двумя руками от груди с места; штрафному бросоку; поворотам с мячом на месте; элементам тактических действий. • Правилам организации игры по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: • Правильно выполнять варианты ведения мяча. • Вариантам передачи мяча. • Выполнять бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафному броску. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.					
69.		Инструктаж по охране труда на занятиях баскетболом. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча. Передачи в парах.	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Осваивать и выполнять технику ведения мяча на месте с разной высотой отскока. Проявлять быстроту и координационные способности в игре. Осваивать и выполнять технические приёмы. Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении;		
70.		Обучение ведению мяча. Развитие координации.			
71.		Обучение ловли и передачи мяча. Правила и организация игры в баскетбол.			
72.		Обучение броску мяча. Терминология баскетбола.			
73.		Обучение тактике игры. Развитие ловкости			
74.		Обучение ведению и броску мяча. Индивидуальные упражнения баскетболиста.			
75.		Обучение защитным действиям в баскетболе (вырывание и выбивание мяча). Игра в баскетбол.			

76.		Повторение защитных действий в баскетболе (вырывание и выбивание мяча). Подвижные игры с элементами защитных действий.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры. Выполнять броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли;		
77.		Обучение взаимодействию игроков. Вырывание и выбивание мяча.			
78.		Повторение взаимодействия игроков. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.			

Волейбол 10 часов

Ученик научится(узнает):

- Как правильно выполнять технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- Варианты перемещений в стойке.
- Как правильно выполнять передачи мяча из различных положений.
- Правильно выполнять нижнюю прямую подачу.
- Правилам выполнения прямого нападающего удара.
- Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.
- Освоить правила самоконтроля.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки.
- Вариантам перемещений в стойке.

- Передаче мяча из различных положений.
- Нижней прямой подаче.
Прямому нападающему удару.
- Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.

79.		Инструктаж по охране труда на уроках волейбола. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Терминология волейбола.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми. Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять приём мяча двумя руками сверху на месте. Осваивать и выполнять стойку и держание мяча. Участвовать в игре. Осваивать и выполнять технику приёма мяча снизу двумя руками над собой. Осваивать и выполнять технические приёмы. Применять освоенные технические элементы в игре. Выполнять правила игры. Управлять своими эмоциями.		
80.		Обучение приему и передачи мяча. Игры и игровые задания.			
81.		Повторение стоек и перемещений волейболиста. Ходьба и бег с выполнением заданий.			
82.		Повторение приема и передач мяча в волейболе. Игра в пионербол с элементами волейбола.			
83.		Выполнение комбинации из освоенных элементов передвижений в волейболе, приема и передач мяча на технику.			
84.		Обучение нижней прямой подаче. Правила и организация игры в волейбол.			
85.		Обучение прямому нападающему удару. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.			
86.		Повторение нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. Подвижные игры с элементами волейбола.			
87.		Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты с элементами волейбола.			
88.		Выполнение нижней прямой подачи и прямого нападающего удара на технику. Игра в волейбол по правилам.			

Легкая атлетика 14 часов.

Ученик научится (узнает):

- Как правильно выполнять беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, барьерный бег.
- Как правильно выполнять прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Как правильно выполнять упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).
- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять беговые упражнения, узнать влияние беговых упражнений на организм школьника;
- правильно выполнять прыжковые упражнения;
- правильно выполнять упражнения в метании малого мяча;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

89.		Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники прыжка в длину с места толчком двух ног .	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Демонстрируют вариативное		
90.		Изучение техники высокого старта. Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.	выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих		
91.		Повторение спринтерского бега. Старты из разных исходных положений.	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		
92.		Выполнение специальных беговых упражнений легкоатлета. Встречная эстафета. Эстафеты по кругу.	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		

93.		Высокий старт и бег с ускорением. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с 3 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения.		
94.		Беговые эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	Выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.		
95.		Выполнение контрольного норматива- бег 60м на результат. Метание малого мяча (150 г) с 3–5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры с метанием.	Выполнять бег с ускорением с высокого старта. Участвовать в различных лёгкоатлетических эстафетах. Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м. на максимальный результат.		
96.		Обучение прыжку в длину с 5-7 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения.			
97.		Обучение метанию теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в метаниях.			
98.		Повторение прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.	Выполнять метание малого мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов.		
99.		Повторение техники метания теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в длину;		
100.		Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Метание теннисного мяча на дальность.	Проявлять выносливость, координацию движений.		
101.		Выполнение прыжка в длину с разбега и метание теннисного мяча на дальность на технику и результат. Развитие двигательных качеств в играх.	Демонстрировать бег 1000 м (мин) на результат.		
102.		Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие двигательных качеств в эстафетах.	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.		

Тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

№	Название темы раздела.	Количество часов	Планируемые результаты по разделу
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Ученик научится (узнает): • Основные этапы развития олимпийского движения в России. • Об истории зарождения олимпийского движения • Техника движений и ее основные показатели • О правилах поведения при занятиях в спортивном зале и на улице. Ученик получит возможность научиться: • Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития. • Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни • Соблюдать правила безопасности. • Технике движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.
2.	Легкая атлетика	31	Ученик научится (узнает): • Как правильно выполнять беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. • Как правильно выполнять прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». • Как правильно выполнять упражнения в метании малого мяча: метание малого в цель; метание малого мяча на дальность с разбега. Ученик получит возможность научиться: • выполнять беговые упражнения, узнать влияние беговых упражнений на организм школьника. • правильно выполнять прыжковые упражнения. • правильно выполнять упражнения в метании малого мяча
3.	Баскетбол	10	Ученик научится (узнает): • Как правильно выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди; передачу мяча одной рукой от плеча; передачу мяча при встречном движении; передачу мяча двумя руками с отскока от

			пола; бросоку мяча двумя руками от груди с места; штрафному бросоку; поворотам с мячом на месте; элементам тактических действий. • Правилам организации игры по упрощенным правилам. Ученик получит возможность научиться: • Правильно выполнять варианты ведения мяча. • Вариантам передачи мяча. • Выполнять бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафному броску. • Играть в баскетбол по упрощенным правилам.
4.	Волейбол	20	Ученик научится (узнает): • Как правильно выполнять технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. • Варианты перемещений в стойке. • Как правильно выполнять передачи мяча из различных положений. • Правильно выполнять нижнюю прямую подачу. • Правилам выполнения прямого нападающего удара. • Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. • Освоить правила самоконтроля. Ученик получит возможность научиться: • Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки. • Вариантам перемещений в стойке. • Передаче мяча из различных положений. • Нижней прямой подаче. • Прямому нападающему удару. • Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21	Ученик научится (узнает): • Как правильно выполнять организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. • Как правильно выполнять акробатические упражнения: кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперёд в упор присев; зачётные комбинации. • Как правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь, согнув ноги. • Как правильно выполнять упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации.

			• Как правильно выполнять упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации. Ученик получит возможность научиться: • Выполнять построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. • Акробатическим упражнениям: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации. • Опорным прыжкам: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. • Упражнениям на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации. • Упражнениям на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации.
6.	Лыжная подготовка	20	Ученик научится (узнает): • Как правильно передвигаться на лыжах различными видами лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. • Правильно выполнять подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом; торможение упором. Ученик получит возможность научиться: Передвигаться на лыжах различными способами. Подъёмам, спускам, поворотам, торможениям.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности	Методическое сопровождение	Дидактическое сопровождение
	І четверть Легкая атлетика 17 часов. Ученик научится (узнает): • Как правильно выполнять беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, барьерный бег. • Как правильно выполнять прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту способом «перешагивание» • Как правильно выполнять упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча цель; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 шагов). Ученик получит возможность научиться: • выполнять беговые упражнения, узнать влияние беговых упражнений на организм школьника. • правильно выполнять прыжковые упражнения. правильно выполнять упражнения в метании малого мяча			
1.	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры и на занятиях легкой атлетикой. Изучать низкий старт и стартовый разгон.	Изучить вводный инструктаж по охране труда, при занятиях легкой атлетикой. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Соблюдать правила безопасности. Выполнять ОРУ. Демонстрировать беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции;	73-75	
2.	Повторить высокий старт и стартовый разгон. Спортивные игры.			
3.	Повторить строевые упражнения. Обучение технике интервального бега. Повторить низкий старт и старты из разных исходных положений. СМГ изучение техники бега и стартов из различных исходных положений.			

4.	Обучение технике переменного бега. Повторить технику прыжка. СМГ повторение техники бега и стартов из различных исходных положений.	высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, барьерный бег. Выполнять контрольные нормативы в беге на 30 м, 60м, кроссовый бег на 2000м. Демонстрировать прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с места, упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов). Играть в подвижные и спортивные игры		
5.	Обучение технике прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Повторить стайерский бег. СМГ (медленный бег, ОРУ, настольные игры)			
6.	Контроль прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Упражнения с набивными мячами СМГ (Медленный бег, упражнения на гибкость, настольные игры)			
7.	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с мячом.. СМГ (Подвижные игры на ловкость и координацию движений)			
8.	Сдача контрольного норматива бег-60м. Метание различных предметов. СМГ (Подвижные игры на ловкость и координацию движений)			
9.	Обучение техники метания мяча с 6 – 9 метров. Бег 2000м на результат. СМГ (Медленный бег, упражнения на гибкость, настольные игры)			
10.	Повторение техники метания мяча на дальность. Спортивные игры. СМГ (ОРУ с гимнастической палкой, техника бега с высокого старта, упражнения на растягивание)			
11.	Повторить прыжок в высоту с разбега. Бег 2000м на результат. СМГ (Медленный бег с обеганием набивных мячей, броски набивного мяча сидя на полу, упражнения на гибкость, настольные игры)			
12.	Сдача контрольного норматива на технику- прыжок в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты с передачами мяча. СМГ (Метание мяча в парах, техника эстафетного бега)			

13.	Переменный бег. Развитие общей выносливости. СМГ (Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 6–9 м)			
14.	Сдача контрольного норматива- метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. СМГ (Подвижные игры на ловкость и координацию движений)			
15.	Легкоатлетические эстафеты. Специальные беговые и прыжковые упражнения на технику. СМГ (Контроль техники специальных беговых упражнений, эстафеты)			
16.	Бег фартлек без учета времени 1500 м. Подвижные игры с мячом. СМГ (Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, контроль техники метания малого мяча на дальность)			
17.	Переменный бег. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СМГ (Понятие «физическая подготовка», подвижные игры и эстафеты с метанием)			

Волейбол 10 часов

Ученик научится(узнает):

- Как правильно выполнять технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- Варианты перемещений в стойке.
- Как правильно выполнять передачи мяча из различных положений.
- Правильно выполнять нижнюю прямую подачу.
- Правилам выполнения прямого нападающего удара.
- Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.
- Освоить правила самоконтроля.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки.
- Вариантам перемещений в стойке.
- Передаче мяча из различных положений.

- Нижней прямой подаче.
Прямому нападающему удару.
- Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.
- Правилам самоконтроля.

18.	Стойка волейболиста. Упражнения без мяча. Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу.. Спортивные игры как средство активного отдыха. Перемещение в стойке. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми. Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять приём мяча двумя руками сверху на месте. Осваивать и выполнять стойку и держание мяча. Участвовать в игре. Осваивать и выполнять технику приёма мяча снизу двумя руками над собой. Осваивать и выполнять технические приёмы. Применять освоенные технические элементы в игре. Выполнять правила игры. Управлять своими эмоциями.	80-86	
19.	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Терминология игры. Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам.			
20.	Подвижные игры с элементами волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.			
21.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.			
22	Тактические действия игроков. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.			
23.	Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости.			
24-25	Комплексы упражнений для развития координационных движений. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты.			
26-27	Оценка техники приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Эстафеты Игра в мини-волейбол.			

--	--	--	--	--

II четверть Гимнастика 21 час

Ученик научится(узнает):

- Как правильно выполнять организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.
- Как правильно выполнять акробатические упражнения: кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; зачётные комбинации.
- Как правильно выполнять опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
- Как правильно выполнять упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации.
- Как правильно выполнять упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, зачётные комбинации.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.
- Акробатическим упражнениям: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; зачётные комбинации.
- Опорным прыжкам: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
- Упражнениям на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации.
- Упражнениям на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, зачётные комбинации.

28.	Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой. Изучать упражнения на гимнастическом бревне. Специальные упражнения для развития гибкости. СМГ (Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики, выполнение комплекса упражнений на осанку, настольные игры)	Изучить имена выдающихся отечественных спортсменов гимнастов и их рекорды, правила охраны труда и страховки во время занятий физическими упражнениями.		
29.	Изучать технику висов на перекладине. Упражнения для коррекции осанки. СМГ (Техника выполнения гимнастических упражнений, строевые упражнения)	Описывать технику акробатических упражнений.		
30.	Повторение акробатических упражнений. Развитие силы и силовой выносливости в лазаниях. СМГ (Выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», упражнения для рук и ног, упражнения на расслабление).	Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		
31.	Повторить строевые упражнения. Акробатические упражнения. СМГ (Упражнения в положении лежа, сидя и стоя, ОРУ без предметов).	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.		
32.	Повторить упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения в висах и упорах. СМГ (строевые упражнения, упражнения с набивными мячами)	Использовать гимнастические упражнения для развития координационных способностей.		
33.	Повторить упражнения в лазаниях и перелазаниях. Подвижные игры и эстафеты с включением акробатических элементов и гимнастических упражнений. СМГ (ОРУ с гимнастической скакалкой, комплекс упражнений для коррекции осанки с элементами гимнастики)	Проявлять силовые способности.		
34.	Контроль строевых упражнений на месте и в движении. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. СМГ (ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке)	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.		
		Демонстрировать технику выполнения последовательности опорного прыжка, последовательное выполнение кувырков вперед и назад, и стойку на лопатках, «мост» из положения лежа и стоя на		

35.	Разучивание комбинации из гимнастических вольных упражнений. Выполнение упражнений в висах и упорах на технику. Подвижные игры и эстафеты с включением акробатических элементов и гимнастических упражнений. СМГ (ОРУ без предметов на месте, упражнения в равновесии на гимнастическом бревне)	оценку. Играть в подвижные игры и выполнять эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.		
36.	Упражнения в висах и упорах (подтягивание) на результат. Передвижения на бревне, комбинация на гимнастическом бревне из программы 4 класса на технику. СМГ (ОРУ без предметов в движении, настольные игры)			
37.	Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. Выполнение акробатических кувырков и стойки на лопатках на технику. СМГ (ОРУ с малыми гантелями, лазание и перелазание через препятствие (козла), проползание под препятствием высотой 50-60 см)			
38.	Повторить упражнения в висах и упорах на перекладине. Подвижные игры с элементами гимнастик. СМГ (ОРУ на гимнастической стенке, лазание по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях).			
39.	Упражнения с гантелями и гирями. Контроль техники кувырка назад в группировку. СМГ (Преодоление полосы препятствий, которая включает: ходьбу по гимнастической скамейке, перелазание через препятствие (козла), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазание по г/стенке)			

40.	Развитие гибкости. Акробатические упражнения на технику. Гимнастические эстафеты. СМГ (Выполнение упора присев и упора лежа, перекаты в группировке, упражнения на координацию движений, настольные игры).			
41.	Круговая тренировка по станциям на развитие силы. Развитие гибкости.СМГ (Выполнение группировки и перекатов на спину из положения лежа на животе и обратно, вправо и влево)			
42.	Изучение техники опорных прыжков. Развитие координации: упражнения на гимнастической стенке, брусках, перекладине, бревне. СМГ (Комбинация из освоенных элементов лазания и перелазания, корректирующая гимнастика)			
43.	Выполнение висов и упоров на технику. Закрепление ранее пройденных строевых упражнений. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. СМГ (ОРУ с набивными мячами, строевые упражнения в движении, настольные игры.			
44.	Выполнение упражнений для коррекции осанки. Упражнения в опорных прыжках. Развитие силовой выносливости (подтягивание и отжимание). СМГ (ОРУ в парах на гибкость, упражнения с переноской предметов, настольные игры)			
45.	Выполнение комбинации из гимнастических вольных упражнений. Выполнение упражнений в висах и упорах на технику. СМГ (теоретические основы техники гимнастических упражнений, упражнения на осанку)			
46.	Повторение комбинации на гимнастическом бревне.			

	Прыжки ноги врозь через гимнастического козла. Развитие прыгучести. СМГ (Ведение дневника самоконтроля, физкультминутки: цели и назначение физкультминуток; теоретические основы подбора упражнений для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения; значение физкультминуток в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, настольные игры)			
47.	Закрепление техники ранее изученных упражнений на перекладине и брусьях. Опорный прыжок ноги врозь на технику. СМГ (гимнастика для глаз, выполнение элементов гимнастических эстафет, дыхательные упражнения)			
48.	Упражнения в висах и упорах. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. СМГ (ОРУ с предметами, упражнения на развитие гибкости, выполнение элементов гимнастической полосы препятствий, настольные игры)			

III четверть Лыжные гонки 20 часов.

Ученик научится(узнает):

- Как правильно передвигаться на лыжах различными видами лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.
- Правильно выполнять подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом; торможение упором.

Ученик получит возможность научиться:

- Передвигаться на лыжах различными способами.
- Подъемам, спускам, поворотам, торможениям.

49.	Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовки. Обучение технике попеременного двухшажного хода. СМГ (Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки с учащимися СМГ, строевые упражнения с лыжами).	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж.		
50.	Повторение попеременного двухшажного хода. Повторение строевых упражнений с лыжами. СМГ (Передвижение одновременным одношажным ходом, строевые упражнения на лыжах)	Осваивать и выполнять технику попеременного двухшажного хода		
51.	Выполнение попеременного двухшажного хода на технику. Прохождение дистанции 1,5 км. СМГ (Передвижение попеременным четырехшажным ходом, передвижение скользящим и ступающим шагом).	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.		
52.	Обучение технике одновременного бесшажного хода. СМГ (Передвижение одновременным двухшажным ходом, значение занятий лыжами).	Разучить технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.		
53.	Повторение поворотов на месте на лыжах. Эстафеты на лыжах. СМГ (Виды лыжного спорта, передвижение одновременным бесшажным ходом)	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов. Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.		
54.	Строевые упражнения с лыжами. Повторение одновременных ходов. СМГ (Первые признаки обморожения. Оказание помощи при обморожениях и травмах, выполнение строевых упражнений с лыжами).	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.		
55.	Повторение техники одновременного бесшажного хода. СМГ (Передвижение одновременным одношажным ходом на технику, повороты на месте на лыжах)	Проявлять скоростные и координационные способности в контрольном		

56.	Выполнение одновременного бесшажного хода на технику. Прохождение дистанции 2км. СМГ (Строевые упражнения с лыжами, передвижение попеременным четырехшажным ходом на технику)	упражнении. Демонстрировать технику подъема «ёлочкой». Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1-1,5 км.; Проявлять выносливость в контрольном упражнении.		
57.	Обучение техники одновременного двухшажного хода. СМГ (Строевые упражнения на лыжах, передвижение одновременным двухшажным ходом на технику)			
58.	Повороты на месте с лыжами. Подвижные игры на лыжах. СМГ (Виды лыжного спорта, техника перехода с попеременных ходов на одновременные)			
59.	Повторение техники одновременного двухшажного хода. СМГ (Применение лыжных мазей, техника перехода с одновременных ходов на попеременные)			
60.	Выполнение одновременного двухшажного хода на технику. Прохождение дистанции 2,5 км. СМГ (Команды «Равняйся» и «Смирно» с лыжами, повороты на месте на лыжах)			
61.	Обучение спуску со склона в средней стойке. СМГ (Техника конькового хода, передвижение на лыжах коньковым ходом)			
62.	Повторение техники спуска со склона в средней стойке». СМГ (Передвижение на лыжах одновременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом)			
63.	Обучение подъему на склон «полу-елочкой». Встречные эстафеты без лыжных палок. СМГ (Контроль техники поворота на месте махом, подвижные игры на лыжах)			

64.	Повторение техники подъема на склон «полу-елочкой». СМГ (Эстафеты на лыжах скользящим шагом)			
65.	Выполнение техники спуска со склона в средней стойке и подъема на склон «полу- елочкой» на технику. Подвижные игры на лыжах. СМГ (Контроль техники одновременных лыжных ходов, игры)			
66.	Обучение технике торможения «плугом». Прохождение дистанции 3км на лыжах. СМГ (Контроль техники попеременных лыжных ходов, эстафеты на лыжах)			
67.	Обучение поворота переступанием на лыжах. СМГ (Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, контроль техники конькового хода)			
68.	Выполнение технике торможения «плугом» и поворот переступанием. Лыжная гонка 1км на время. СМГ (Передвижение на лыжах коньковым ходом, техника подъема в гору и спуска с горы)			

Баскетбол 10 часов.

Ученик научится(узнает):

- Как правильно выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди; передачу мяча одной рукой от плеча; передачу мяча при встречном движении; передачу мяча двумя руками с отскока от пола; бросоку мяча двумя руками от груди с места; штрафному бросоку; поворотам с мячом на месте; элементам тактических действий.
- Правилам организации игры по упрощенным правилам.

Ученик получит возможность научиться:

- Правильно выполнять варианты ведения мяча.
- Вариантам передачи мяча.
- Выполнять бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафному броску.
- Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

69.	Инструктаж по охране труда на занятиях баскетболом. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча. Передачи в парах. СМГ (Инструктаж по охране труда на занятиях баскетболом для учащихся СМГ, ходьба с перешагиванием набивных мячей, упражнения на владение мячом, дыхательные упражнения)	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Осваивать и выполнять технику ведения мяча на месте с разной высотой отскока. Проявлять быстроту и координационные способности в игре. Осваивать и выполнять технические приёмы. Осваивать и выполнять технику ловли мяча от груди на месте в парах. Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении;		
70.	Обучение ведению мяча. Развитие координации. СМГ (ОРУ в ходьбе, ведение мяча на месте и в ходьбе, упражнения на восстановление работоспособности)			
71.	Обучение ловли и передачи мяча. Правила и организация игры в баскетбол. СМГ (Ходьба в сочетании с медленным бегом, ОРУ упражнения с гимнастической скакалкой, дыхательные упражнения, настольные игры)			
72.	Обучение броску мяча. Терминология баскетбола. СМГ (Ходьба с выполнением дыхательных упражнений, комбинации с мячом, дыхательные упражнения)			
73.	Обучение тактике игры. Развитие ловкости. СМГ (Ходьба и бег с заданиями, контроль ЧСС за 15сек, техника передач мяча в баскетболе на месте,)			
74.	Обучение ведению и броску мяча. Индивидуальные упражнения баскетболиста. СМГ (Ходьба с выполнением ОРУ, медленный бег с изменением направления по сигналу, ведение мяча шагом и ускоренным шагом, настольные игры)	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры. Выполнять броски мяча одной		

75.	Обучение защитным действиям в баскетболе (вырывание и выбивание мяча). Игра в баскетбол. СМГ (Строевые упражнения на месте, варианты ловли и передачи мяча на технику, упражнения на осанку)	рукой от плеча в движении после ловли; Участвовать в подвижной игре.		
76.	Повторение защитных действий в баскетболе (вырывание и выбивание мяча). Подвижные игры с элементами защитных действий. СМГ (Ходьба и медленный бег, техника индивидуальных защитных действий в баскетболе, игры с мячом, настольные игры)			
77.	Обучение взаимодействию игроков. Вырывание и выбивание мяча. СМГ (ОРУ на месте, индивидуальные тактические действия в нападении и защите, эстафеты баскетболиста)			
78.	Повторение взаимодействия игроков. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. СМГ (Контроль ЧСС в ходьбе, передача и ловля мяча различными способами, упражнения на внимание)			

Волейбол 10 часов

Ученик научится (узнает):

- Как правильно выполнять технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- Варианты перемещений в стойке.
- Как правильно выполнять передачи мяча из различных положений.
- Правильно выполнять нижнюю прямую подачу.
- Правилам выполнения прямого нападающего удара.
- Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.
- Освоить правила самоконтроля.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки.
- Вариантам перемещений в стойке.

- Передаче мяча из различных положений.
- Нижней прямой подаче.
Прямому нападающему удару.
- Играть в подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.

79.	Инструктаж по охране труда на уроках волейбола. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Терминология волейбола. СМГ (Техника перемещений волейболиста, терминология игры в волейбол)	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.		
80.	Обучение приему и передачи мяча. Игры и игровые задания. СМГ (Ходьба и бег с заданиями, правила и организация игры в волейбол)	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять приём мяча двумя		
81.	Повторение стоек и перемещений волейболиста. Ходьба и бег с выполнением заданий. СМГ (Техника передач мяча в волейболе, подвижные игры с элементами передач мяча)	руками сверху на месте. Осваивать и выполнять стойку и держание мяча. Участвовать в игре.		
82.	Повторение приема и передач мяча в волейболе. Игра в пионербол с элементами волейбола. СМГ (Передачи мяча на месте и с перемещением)	Осваивать и выполнять технику приёма мяча снизу двумя руками над собой. Осваивать и выполнять технические приёмы.		
83.	Выполнение комбинации из освоенных элементов передвижений в волейболе, приема и передач мяча на технику. СМГ (передвижения в волейболе, прием и передача мяча на технику)	Применять освоенные технические элементы в игре. Выполнять правила игры.		
84.	Обучение нижней прямой подаче. Правила и организация игры в волейбол. СМГ (Правила и организация игры в волейбол, обучение элементам техники нижней прямой подачи)	Управлять своими эмоциями.		
85.	Обучение прямому нападающему удару. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. СМГ (контроль техники передач, эстафеты с элементами передач мяча)			

86.	Повторение нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. Подвижные игры с элементами волейбола. СМГ (контроль техники передач мяча в волейболе)			
87.	Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты с элементами волейбола. СМГ (Выполнение на технику нижней прямой подачи, терминология в волейболе)			
88.	Выполнение нижней прямой подачи и прямого нападающего удара на технику. Игра в волейбол по правилам. СМГ(Комбинации из освоенных элементов: перемещение, прием, передача, подготовка места проведения игры в волейбол)			

Легкая атлетика 14 часов.

Ученик научится (узнает):

- Как правильно выполнять беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, барьерный бег.
- Как правильно выполнять прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Как правильно выполнять упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).
- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять беговые упражнения, узнать влияние беговых упражнений на организм школьника;
- правильно выполнять прыжковые упражнения;
- правильно выполнять упражнения в метании малого мяча;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную

направленность;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

89.	Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники прыжка в длину с места толчком двух ног. СМГ (Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики с учащимися СМГ, ходьба с правильным сочетанием ритма движений и дыхания)	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения.		
90.	Изучение техники высокого старта .. Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. СМГ (Техника специальных беговых упражнений, правила соревнований в беге)	Описывать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Выполнять бег с ускорением с высокого старта. Участвовать в различных лёгкоатлетических эстафетах. Проявлять скоростные		
91.	Повторение спринтерского бега. Старты из разных исходных положений. СМГ (Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук).			
92.	Выполнение специальных беговых упражнений легкоатлета. Встречная эстафета. Эстафеты по кругу. СМГ (Сочетание различных видов ходьбы, бег в чередовании с ходьбой, правила использования легкоатлетических упражнений)			
93.	Высокий старт и бег с ускорением. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с 3 шагов разбега. СМГ (Техника высокого старта и стартового разгона, встречные эстафеты)			
94.	Беговые эстафеты. Развитие скоростных возможностей. СМГ (Правила соревнований в прыжках)			
95.	Выполнение контрольного норматива- бег 60м на результат. Метание малого мяча (150 г) с 3–5 шагов			

	разбега на дальность. Подвижные игры с метанием. СМГ (Техника низкого старта и стартового разгона, виды и правила эстафетного бега)	способности в беге на дистанции до 60 м.на максимальный результат.		
96.	Обучение прыжку в длину с 5-7 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения. СМГ (Упражнения с малыми мячами, перебрасывания, подбрасывания с последующей ловлей мячей, метание в цель)	Выполнять метание малого мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов. Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в длину;		
97.	Обучение метанию теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в метаниях. СМГ (метание мяча в парах, правила соревнований в метаниях)	Проявлять выносливость, координацию движений.		
98.	Повторение прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. СМГ (Метание мяча в цель 1м х1м с расстояния 6-9 метров)	Демонстрировать бег 1000 м (мин) на результат.		
99.	Повторение техники метания теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. СМГ (Подвижные игры с мячом: «Охотники и утки», «Меткий стрелок»)	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.		
100.	Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Метание теннисного мяча на дальность. СМГ (Контроль специальных беговых упражнений (техника), эстафеты с бросками и метанием мячей)			
101.	Выполнение прыжка в длину с разбега и метание теннисного мяча на дальность на технику и результат. Развитие двигательных качеств в играх. СМГ (Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, контроль техники метания малого мяча на дальность)			
102.	Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие двигательных качеств в эстафетах. СМГ (Понятие о темпе и ритме упражнения, подвижные игры и эстафеты с метанием)			

