

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Акшуат»  
муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

Рассмотрено на заседании ШМО учителей <u>математики</u> , цикла Протокол № 1 от <u>14.08</u> 2021г.  Руководитель ШМО <u>Нур-Алтынбаева Г.И.</u>	Согласовано Заместитель директора по УВР <u>М.В. Челбаева</u>  « <u>16</u> » августа 2021г.	 МБОУ СОШ № 1 с. Акшуат МО «Барышский район» Приложение к Протоколу № 1 от <u>16.08</u> 2021г. М.В. Челбаева Б.А. Степанова
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
среднего общего образования  
по физической культуре

для 5-7 классов

уровень базовый

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы: Степанова Мария Александровна  
учитель физической культуры первой квалификационной категории

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом

совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять

с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и

регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- 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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений

базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

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

- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помочь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих

занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем. В связи с отсутствием бассейна в районе изучаются теоретические основы.

## 2. Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

*История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.*

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

**Спортивная подготовка.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.* Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.* **Организующие команды и приёмы.**

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.

*Спортивные игры.* **Баскетбол.** Игра по правилам.

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

*Прикладноориентированная подготовка.* Прикладноориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* **Общефизическая подготовка.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжная подготовка (лыжные гонки).* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости

#### **Тематическое планирование 5 класса**

Тема		Количество часов
1.	Легкая атлетика	20
2.	Баскетбол	17
3.	Гимнастика	11
4.	Лыжная подготовка	24
5.	Волейбол	12
6.	Легкая атлетика 2	18
<b>ВСЕГО</b>		<b>102</b>

#### **Тематическое планирование уроков физической культуры 5 класс**

№ уро ка	Тема Урока	Количест во часов	Дата проведение		Примечание
			План	Факт	
<b>1. Легкая атлетика – 20 часов</b>					

1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1			
2-4	Овладение техникой спринтерского бега	3			
5	Овладение техникой спринтерского бега. <b>Бег на результат – 60 м.</b>	1			
6-9	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов.	4			
10-15	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Самоконтроль	6			
16, 17	Овладение техникой длительного бега. Знания о физической культуре.	2			
18, 19	Развитие выносливости.	2			
20	Овладение техникой длительного бега. Бег 1000 м. на результат.	1			

## 2. Баскетбол – 17 часов

21	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений и стоек.	1			
22-23	Овладение остановок, поворотов и стоек. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	2			
24	Освоение ловли и передач мяча.	1			
25	Освоение ловли и передач мяча.	1			
26-27	Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	2			
28-30	Овладение техникой бросков мяча.	3			
31-	Освоение индивидуальной техники защиты	3			

33					
34-37	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.	4			

### 3. Гимнастика – 11 часов

38	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений	1			
39, 40	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед иназад.	2			
41,42	Освоение акробатических упражнений. Стойка на лопадках.	2			
43	Освоение акробатических упражнений. Составление простейших комбинаций упражнений	1			
44	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1			
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1			
46	Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.	1			
47, 48	Освоение опорных прыжков	2			

### 4. Лыжная подготовка – 24 часа

49	Правила технике безопасности. Основы знаний.	1			
50-53	Освоение техники лыжных ходов. Овладение знаниями	4			
54	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1			
	Освоение техники лыжных				

55-58	ходов.Попеременный двухшажный ход.	4			
59-64	Освоение техники лыжных ходов. Одновременно одношажный ход.	6			
65-68	Освоение техники лыжных ходов. Подъем «Полуелочкой».	4			
69-71	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3км.	3			
72	Передвижения На лыжах 2 км на результат.	1			

### **5. Волейбол – 12 часов**

73	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки игрока.	1			
74	Овладение стоек, передвижений, поворотов и остановок.	1			
75-78	Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре.	4			
79-81	Освоение техники нижней прямой подачи. Знания о спортивной игре.	3			
82-84	Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Овладение игрой.	3			

### **6. Легкая атлетика 2 – 18 часов**

85-88	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	4			
89-92	Овладение техникой прыжка в длину.	4			

93-96	Овладение техникой метания малого.	4		
97-99	Овладение техникой длительного бега.	3		
100	Развитие выносливости: Бег на 1000 м.	1		
101-102	Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО». Подведение итогов за год. Итоговый урок.	2		

#### Тематическое планирование 6 класса

Тема		Количество часов
7.	Легкая атлетика	20
8.	Баскетбол	17
9.	Гимнастика	11
10.	Лыжная подготовка	24
11.	Волейбол	12
12.	Легкая атлетика 2	18
<b>ВСЕГО</b>		<b>102</b>

**Тематическое планирование уроков физической культуры 6 класс**

№ урока	Тема Урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт

**1. Легкая атлетика – 20 часов**

1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1		
2-4	Овладение техникой спринтерского бега	3		
5	Овладение техникой спринтерского бега. <b>Бег на результат – 60 м.</b>	1		
6-9	Овладение техникой прыжка в длину Развитие скоростносиловых способностей.	4		
10-15	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Самоконтроль	6		
16, 17	Овладение техникой длительного бега. Знания о физической культуре.	2		
18, 19	Развитие выносливости.	2		
20	Овладение техникой длительного бега.	1		

**2. Баскетбол – 17 часов**

21	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений и стоек.	1		
22-23	Овладение остановок, поворотов и стоек. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	2		

24	Освоение ловли и передач мяча.	1		
25	Освоение ловли и передач мяча.	1		
26-27	Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	2		
28-30	Овладение техникой бросков мяча.	3		
31-33	Освоение индивидуальной техники защиты	3		
34-37	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.	4		

### 3. Гимнастика – 11 часов

38	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений	1		
39, 40	Освоение акробатических упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	2		
41,42	Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости.	2		
43	Освоение акробатических упражнений. Простейшие комбинации.	1		
44,45	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2		
46	Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.	1		
47, 48	Освоение опорных прыжков	2		

### 4. Лыжная подготовка – 24 часа

49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	1		
50-53	Освоение техники лыжных ходов. Овладение знаниями	4		

54	Освоение техники лыжных ходов. Овладение знаниями.	1		
55-58	Освоение техники лыжных ходов.	4		
59-64	Освоение техники лыжных ходов. Самоконтроль	6		
65-68	Освоение техники лыжных ходов. Овладение знаниями.	4		
69-71	Развитие выносливости.	3		
72	Прохождение дистанции 3км на результат.	1		

### **5. Волейбол – 12 часов**

73,74	Правила техники безопасности. Стойки игрока.	2		
75-78	Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре.	4		
79-81	Освоение техники нижней прямой подачи. Знания о спортивной игре.	3		
82-84	Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Овладение игрой.	3		

### **6. Легкая атлетика 2 – 18 часов**

85-88	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Овладение техникой спринтерского бега.	4		
89-92	Овладение техникой прыжка в длину.	4		

93-96	Овладение техникой метания малого.	4		
97-99	Овладение техникой длительного бега.	3		
100	Развитие выносливости: Бег на 1200 м.	1		
101-102	Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО». Подведение итогов за год. Итоговый урок.	2		

## **Лист корректировки учебной программы**

### Тематическое планирование 7 класса

	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Легкая атлетика	20
2.	Баскетбол	17
3.	Гимнастика	11
4.	Лыжная подготовка	24
5.	Волейбол	12
6.	Легкая атлетика 2	18
	<b>ВСЕГО</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>1.Легкая атлетика – 20 часов</b>				
1 четв 1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега	1		

2-4	Овладение техникой спринтерского бега Развитие скоростных способностей.	3		
5	Овладение техникой спринтерского бега <b>Знания о физической культуре.</b>	1		
6-9	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей	4		
10-13	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Самоконтроль	4		
14-16	Овладение техникой длительного бега. Знания о физической культуре.	3		
17-19	Развитие выносливости.	3		
20	Овладение техникой длительного бега.	1		

## **2. Баскетбол – 17 часов**

21	Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений и стоек:	1		
22-23	Овладение остановок, поворотов и стоек.	2		
24-25	Освоение ловли и передач.	2		
26-27	Освоение техники ведения мяча.	2		
28-30	Овладение техникой бросков мяча.	3		
31-33	Освоение индивидуальной техники защиты. Знания о спортивной игре.	3		
34-37	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.	4		

## **3. Гимнастика – 11 часов**

38	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Освоение строевых упражнений.	1		
----	--	---	--	--

39	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Знания о физической культуре.	1		
40-41	Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости.	2		
42	Освоение акробатических упражнений. Правила соревнований.	1		
43,44	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2		
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		
46	Развитие координационных способностей Развитие гибкости.	1		
47-48	Освоение опорных прыжков Овладение организаторскими умениями.	2		

#### 4. Лыжная подготовка – 24 часа

49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	1		
50-53	Освоение техники лыжных ходов. Овладение знаниями.	4		
54	Освоение техники лыжных ходов.	1		
55-58	Освоение техники лыжных ходов. Овладение знаниями.	4		
59-64	Освоение техники лыжных ходов. Самоконтроль.	6		
65-68	Освоение техники лыжных ходов. Овладение знаниями.	4		
69-71	Развитие выносливости: прохождение дистанции до 4 км.	3		
72	Прохождение дистанции 4км на результат.	1		

#### 5. Волейбол – 12 часов

73,74	Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	2		
	Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о			

75-78	спортивной игре.	4		
79-81	Освоение техники нижней прямой подачи. Знания о спортивной игре.	3		
82-84	Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение тактике игры. Овладение игрой.	3		

#### **6. Легкая атлетика 2 – 18 часов**

85-88	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение организаторскими умениями.	4		
89-92	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых.	4		
93-96	Овладение техникой метания малого.	4		
97-99	Овладение техникой длительного бега.	3		
100	Развитие выносливости: Бег на 1500 м.	1		
101, 102	Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО». Подведение итогов за год.	2		